ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№15 (201) август 2010



ПИСЬМО В НОМЕР

У нас своя аптека

Газету «Лечебные письма» я люблю за то, что ее читатели никогда не сдаются перед трудностями. Пенсии сейчас у большинства такие, что хватило бы на хлеб, и не приведи Господи заболеть серьезно! Вот поэтому мы должны помогать друг другу. Хорошо, если есть дети, родные, которые не оставят в трудную минуту. А если кто-то совсем одинок? Но такого быть не должно, чтобы человек никому не был нужен. Вот и появилась эта полезная, добрая газета. «Лечебные письма» я жду с нетерпением уже семь лет. Помню, как купила в киоске один из самых первых номеров, и было это как раз летом, семь лет назад. С тех пор лечу себя и близких по рецептам наших читателей. Чаще всего и в аптеку ходить не надо! В каждом номере «Лечебных писем» нахожу не только нужный рецепт, но и моральную поддержку. Хотя у меня, к счастью, хорошая семья. Когда я заболела в начале лета, сын и невестка меня выхаживали. А любимой моей внучке Дашеньке на даче выделили маленькую грядку с зеленью – мол, витамины для бабушки. Кроха каждый день свою грядку поливала, трудилась усердно. Я считаю, они правильно воспитывают ребенка. Так и должно быть, если люди хотят спокойно встретить свою старость. Дай Бог каждому таких детей! А если у кого нет близких, то я советую вам подружиться с «Лечебными письмами». Все ее читатели – как одна большая, дружная семья.

Зубова А.И., Московская обл., г. Железнодорожный

ЦИТАТА

Надо всегда что-нибудь делать ради своего здоровья, ведь под лежачий камень вода не течет!

Николаева В.С., Ростовская обл.

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Жизнь научила нас верить только в те чудеса, которые мы творим своими руками. И все-таки иногда остается надеяться лишь на чудо. Например, когда приходит настоящая беда, серьезная болезнь и особенно когда под угрозой жизнь и здоровье самых родных, близких людей. Если же человек в таких случаях уже ни во что не верит и ни на что не надеется, то вряд ли его спасут даже дорогие лекарства. Почему у нас так много больных, которые уже опустили руки? Потому что вылечиться может только тот, кто по-настоящему хочет жить. А тот, кто любит жизнь, не расстается с верой и надеждой. И мы очень рады, что у «Лечебных писем» немало таких читателей. Ведь любовь к жизни и оптимизм заразительны! Рассказывая на страницах газеты свои истории исцеления, обмениваясь опытом лечения и поддержания здоровья, наши активные читатели дарят и другим надежду на лучшее. А значит, у сотен тысяч людей появляются силы, чтобы бороться с болезнью, искать выход из трудной ситуации.

Больным помогают не только истории исцеления. В наше время все чаще можно услышать, что люди стали равнодушными, корыстными. Но когда вы прочитаете письма наших читателей в рубрике «Хороший пример», вы поймете, что это не так. Замечательное письмо прислал Василий Егорович Мандрыгин из с. Елабуга Хабаровского края. Оно – о милосердии. «Без милосердия наша жизнь становится пустой, бессмысленной», – пишет Василий Егорович. В той же рубрике вы найдете историю чудесного исцеления от рака. Ее прислала Елена Доронина из Москвы. Так что порой все-таки случаются чудеса, конечно же, не без нашего участия. Напишите и вы свою историю, подарите людям надежду и веру в лучшее!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **16 АВГУСТА**

Мое письмо с просьбой о помощи в лечении остеохондроза напечатали в № 5 за прошлый год. Благодарю всех, кто откликнулся на мою беду.

Извините, что не смогла каждому ответить лично. Ваши рекомендации принимаю к сведению, работаю над собой. Дай Бог вам здоровья и удачи! Очень было приятно, что столько хороших, неравнодушных людей помогает мне в этот трудный период жизни.

Адрес: Куковской В.Г., 346781, Ростовская обл., г. Азов, ул. Свердлова, 149

Преклоняюсь перед вами, добрые люди, за душевность, человечность, отзывчивость. В «Лечебных письмах» напечатали мою просьбу о помощи племяннице, которая страдает эндометриозом. И я получила много-много писем, телеграмм, звонков. А в них столько полезных советов, напутствий в лечении, слов моральной поддержки! Все ваши такие нужные и теплые письма отправила моей сестре, маме больной племянницы, в г. Донецк (Украина).

За 5 лет болезни дочери сестра моя не имела ни минуты покоя в поисках методики лечения. Посещала многих врачей, но результат нулевой. Сестра всегда настраивала дочь на хорошее, но уже была в отчаянии. Я предложила сестре свою помощь и обратилась в нашу газету к читателям с надеждой получить советы, узнать об их личном опыте лечения. Обращение мое было кратким, так как многих подробностей я не знала. Выражаю огромную признательность за понимание и заботу всем, кто откликнулся на мою просьбу, кто бескорыстно хотел помочь. Спасибо Букареву Ю.В. из Санкт-Петербурга, Петрову С. и Толбатову Н.В. из Москвы, Серохвостову И.Н. из г. Анапы, Юрию Вениаминовичу из г. Великие Луки, Герашенко В.Н. из г. Хабаровска, Царенко Ю.В. из г. Владимира, Чиликову А.В. из Ставропольского края, Галаевой Л.Н. из г. Тамбова, Вере Александровне из г. Брянска, Соколовой Инне из г. Пензы, Талай В.П. из г. Канска Красноярского края, Самчук Л.И. из г. Астрахани, Мендохе М.В. из г. Воркуты, Лабуте Нине Ивановне из г. Приморска Ленинградской области (очень ценное письмо, все из личного опыта). Пришло трогательное письмо от 70-летней Бусенко Любови Алексеевны из п. Приморска Краснодарского края. Любовь Алексеевна приглашает в гости, и письмо ее вселяет уверенность в выздоровление. Да хранит вас Бог, живите долго на земле, милая Любовь Алексеевна!

А вот письмо, которое я получила из г. Крымска Краснодарского края с наложенным платежом в пределах 200 рублей, меня очень расстроило. В него были вложены мелкие вырезки из газет, не касающиеся здоровья моей племянницы. На почту я за этим письмом бежала, а открыв его, еле дошла до дома. Неужели можно так бесчеловечно поступать, используя доверие людей? И все это – ради наживы на чужой беде! Я бы хотела предупредить доверчивых читателей: не выкупайте письма с наложенным платежом. Неизвестно, что в них вы найдете, а деньги заплатите.

Желаю всем добрым, отзывчивым людям и их семьям здоровья, радости, счастья. Всего, что называется добром. Пусть ваш дом лишь друзья посещают, стороною обходят ненастья! С искренним уважением и любовью к вам.

Адрес: Алистратовой Наталье Николаевне, 241047, г. Брянск, Володарский р-н, ул. Есенина, д. 32, кв. 112

Пользуйтесь природными богатствами

Когда врачи сказали, что мое заболевание до конца не лечится, я настроилась на пожизненные страдания. А подобный настрой, уж точно, еще никому не помог. И многие так страдают годами! Я считаю, именно поэтому у нас столько «безнадежных» больных.

С юных лет у меня болели суставы. Когда училась в техникуме, отправили нас поздней осенью в колхоз на уборку урожая. Почти месяц – по колено в воде, в резиновых сапогах. Вот и застудила ноги. В областной больнице врачи сказали, что инфекция, видимо, с детства была в организме и мне нельзя было переохлаждаться, а теперь ничего не поделаешь. Рассуждала я так: вылечить меня нельзя, потому что у нас слабая медицина. Были бы деньги, поехала бы в Москву, а то и за границу, купила бы дорогие лекарства... А когда вышла на пенсию, поняла, что никогда уже таких возможностей у меня не будет, и совсем приуныла. Дочка вышла замуж, я осталась одна... Когда работала, были подруги, знакомые, но у всех ведь свои заботы, семьи. И вот четыре года назад дали мне путевку в санаторий, на море. Почти бесплатно! Я сначала не поверила, но оказалось – правда. Ехать надо было в конце ноября, и я решила отказаться. Что там делать в такую пору? Но дочь меня уговорила, и после той поездки многое изменилось в жизни. В санатории меня поселили с замечательной женщиной. Оказалось, мы с Надей почти ровесницы, и даже судьбы во многом похожи. Разговорились о жизни, о здоровье. Вот эта соседка по комнате и познакомила меня с «Лечебными письмами». У нее ведь такие же заболевания, но она не опускает руки. Да и другие читатели «Лечебных писем» настроены по-боевому. Люди-то находят выход из трудных ситуаций. А я? Живу на юге с 24 лет, с тех пор как замуж вышла, а на море – уж не вспомнить, когда была! То работа не позволяла, то хозяйство. Ведь наш санаторий не так далеко от меня, несколько часов езды. Да, путевки были не по карману. Раз в жизни дали бесплатно – и то удивили. Но море-то Азовское рядом! Люди приезжают в наши края издалека, а мы дома сидим! В санатории меня подлечили местными целебными грязями, а вместо южного солнышка была физиотерапия. Оказалось, что моя новая подруга, как и я, из Ростовской области. И мы с Надей договорились обязательно приехать на море летом, чтобы устроить себе курортный сезон. Так и сделали. Сняли у одинокой бабушки в поселке комнату на двоих, и получилось недорого. С тех пор встречаемся каждое лето. Море, солнце, приятное общение – уже одно это лечит, не говоря о природных богатствах нашего края.Теперь благодаря нашей газете мне удается поддерживать хорошее самочувствие в любое время года. Надо всегда что-нибудь делать ради своего здоровья, ведь под лежачий камень вода не течет!

Николаева В.С., Ростовская обл.

Какое же нынче лето жаркое! Душно. Особенно в городе, в «каменных джунглях». Службы «скорой помощи» не дремлют: приходится каждый день кого-нибудь спасать. А наша задача – в первую очередь научиться спасать себя и помочь другим, чтобы потом не разболеться всерьез.

Не боимся жары!

К сожалению, современные люди не отличаются выносливостью. Например, мы очень быстро привыкаем к искусственному климату в помещениях, а стоит выйти на улицу в знойный день – и сразу обморок. Вспомните: когда стояли зимние холода, многие мечтали только о том, чтобы поскорее закончилось это «стихийное бедствие». Теперь то же самое говорят про жару. Да, погода непривычная. То есть южане, конечно, привыкли к летней температуре за 30 градусов, а северяне – нет. В результате – инфаркты, инсульты и другие ЧП. Почему же мы стали такими изнеженными? Холодно – плохо, жарко – еще хуже... Потому что большую часть времени сидим в четырех стенах и совсем забыли, что надо закаляться. А закаливание – это привыкание не только к холоду, но и к жаре. Наш организм так устроен природой, что может приспосабливаться к сильным перепадам температур, если мы сами его от этого не отучим. Думаю, вряд ли во время летней жары серьезно пострадают те, кто круглый год тренирует сосуды в бане, принимает контрастный душ и бывает на свежем воздухе в любую погоду. Вы, наверное, заметили, что избыточный вес тоже не позволяет нормально переносить жару. А ведь человек подвижный, ведущий здоровый образ жизни не носит на себе лишние килограммы!

Но что же все-таки делать, если вы не принадлежите к числу самых выносливых? Вот у нас на работе нет кондиционера, а вентилятор не спасает. И одна женщина недавно принесла в офис небольшой пластмассовый тазик. Она наливает туда холодную воду и держит в ней ноги, поставив тазик под письменный стол. Посетителей у нас нет, большинство сотрудников в отпуске, а мы с ней ждем своей очереди. Но до отпуска надо еще дожить! И я решила взять с нее пример. Намного легче стало! Конечно, не все могут сидеть на работе, опустив ноги в таз. Зато такую процедуру можно делать дома, когда вы приходите с работы чуть живые. Обыкновенный душ помогает ненадолго, а ванночка для ног оказывается очень эффективной. Я добавляю в воду аптечную морскую соль, и день как будто начинается заново. Еще очень важно, в чем вы ходите и что едите. Никакая синтетика в такую погоду недопустима. Только натуральная и свободная одежда! Подумайте и о своем питании. Стоит ли сейчас съедать привычный обед? Ну, про то, что надо больше пить простой чистой воды, а не лимонадов, уже много раз рассказывали. Вообще, в «Лечебных письмах» можно найти замечательные советы на все случаи жизни. Я же хочу напомнить, что, когда речь идет о здоровье, очень многое зависит от нашего поведения и, конечно, от настроения. Давайте вспомним, как в старой песне поется: «Ты не бойся ни жары и ни холода!» Не надо сердиться на погоду, какой бы она ни была.

Шалимова М.А., Москва

КЛЕЩИ ПРОДОЛЖАЮТ НАСТУПЛЕНИЕ

С моим племянником-подростком случилось несчастье – укусил клещ. И я хочу предупредить всех, кто часто бывает в лесу, на дачных участках, кто по выходным ездит гулять за город: будьте осторожны! Внимательно осматривайте свое тело, всю кожу и берегитесь клещей! Мы наивно полагаем, что клещи бывают опасны только в мае-июне, что только в начале лета они могут переносить возбудителей энцефалита. Однако и в другие летние месяцы эти насекомые могут представлять серьезную угрозу для нас. Например, стать причиной заболевания, которое называется болезнью Лайма, или боррелиозом. Боррелии (микробы) могут поражать все отделы нервной системы. Поражается кожа, страдает сердце, возникает головокружение, страдает мозг. К счастью, заболевание лечится. Курс лечения антибиотиками составляет 5-7 дней. А в общей сложности мы лечили племянника больше месяца. Но сначала долго не могли понять, что с ним происходит, пока случайно он нам не сказал, что вытащил клеща у себя на ноге. Именно после того случая мы узнали, что болезнь Лайма – не экзотика, а распространенное явление, с которым наши медики сталкиваются ежегодно. Поэтому хочу предостеречь всех от этой опасности и советую:

- если аас укусил клещ, постарайтесь как можно быстрее от него избавиться. Аккуратно извлеките клеща сами или с чьей-то помощью;
- обработайте место укуса любым антисептиком – спиртом, зеленкой, соком крапивы, подорожника, чеснока или лука;
- поместите клеща в стеклянную герметичную банку. На следующий день обязательно отнесите его в инфекционную больницу, чтобы там провели исследования. А дальше уже слушайте рекомендации специалистов.

Зоя Дмитриевна Нестерова, г. Петрозаводск

ЛЕЧИМСЯ КРЫЖОВНИКОМ

В начале августа созревает моя любимая ягода – крыжовник. Кисловатый вкус крыжовника такой изысканный! А с некоторых пор он стал для меня и главным лекарством.

Давно страдаю из-за слабых сосудов – такая уж наследственность. Плохие сосуды – близкая старость. Помимо склероза, это еще и масса других проблем. Стенки сосудов лопаются, вызывают мелкие кровоизлияния, закупорки... Не стоит даже описывать последствия. Но как только я начала целенаправленно лечиться крыжовником, сразу пошла на поправку. Мало того, что крыжовник укрепляет стенки сосудов, он является и мочегонным, и слабительным средством. В нем очень много витаминов, но об этом и так известно. Расскажу, как я лечусь.

За лето съедаю несколько килограммов крыжовника разных сортов. Сама выращиваю, и на рынке покупаю. И не менее месяца регулярно пью свежий сок из него по 0,5 стакана каждое утро. Побочный эффект лечения – похудение. Врачи объясняют это тем, что крыжовник усиливает обмен веществ.

Поскольку в крыжовнике много клетчатки, его нельзя есть в большом количестве при обострениях язвенной болезни желудка и колитах. А свежеотжатый сок крыжовника неплохо зарекомендовал себя и как противосклеротическое средство. Он способствует снижению артериального давления, является хорошим желчегонным и болеутоляющим. Сок очень полезен людям, имеющим заболевания почек и мочевого пузыря, а также различные патологии печени.

Валентина Шаталова, г. Владимир

ЦЕЛЕБНОЕ МАСЛО

О целебных свойствах облепихового масла знают многие, и даже сами его заготавливают. Иногда оно одно помогает справиться с такими болезнями, как язва желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, заболевания полости рта – всего не перечислить. Но вот в наших краях облепиха практически не растет, только у редких дачников, зато шиповника вокруг – море. А ведь масло из шиповника не менее ценно для здоровья! Не зря оно имеет титул короля натуральных масел. Такое масло лечит раздражение, повышает эластичность кожи, способствует ее восстановлению и омоложению. А еще нормализует работу сальных и потовых желез, придает лицу ровный и красивый цвет. Это мягкий, но действенный антидепрессант, который устраняет нерешительность и придает уверенность в себе.

Масло шиповника содержит много полезных веществ, в том числе витамины С и Е. Его использовали для заживления ран с давних времен. А в наше время все мамочки, наверное, знают, что нет лучшего средства для заживления трещин сосков во время кормления грудью. Я и сама это подтверждаю. Говорят также, что масло шиповника полезно для печени. Точно могу сказать, что оно помогает при гастрите с пониженной кислотностью. Им лечился мой брат и других лекарств не признавал. Утром натощак, за час до еды, надо проглотить 1 ст. л. масла. Повторять до полного исчезновения болей. Обычно двух недель достаточно. А теперь расскажу, как делать масло шиповника в домашних условиях.

Свежие плоды очистить от зеленых чашечек и разрезать пополам и по возможности очистить от семечек, а главное, от ворсинок. Потом измельчить. Я это делаю простым способом: пропускаю плоды через мясорубку. Затем заливаю примерно таким же количеством оливкового масла и ставлю а шкаф на неделю. Через неделю фильтрую эту порцию и настоявшимся профильтрованным маслом заливаю новую порцию измельченных плодов шиповника вместе с семенами. Так повторяю 3–4 раза.

Конечно, масло шиповника можно купить в аптеке, но оно довольно дорогое. Поэтому готовое масло я использую для приема внутрь, а свое, домашнее – для массажа, растираний.

Анастасия Зарубина, Ленинградская обл., г. Луга

АРБУЗ ЗАМЕНИТ ДОКТОРА

Как только наступает сезон арбузов, все начинают говорить об очищении организма: недельная диета, состоящая из арбуза и черного хлеба, известна давно. Не скрою, что я тоже всегда стараюсь хотя бы несколько дней ее придерживаться, поскольку она помогает слегка похудеть. А вот мой отец с помощью арбузов избавился даже от тяжелых, болезненных приступов подагры. Вот уже несколько лет он старается не пропускать сезон арбузов. Ест их, пока они есть, и говорит, что после этого целый год чувствует себя хорошо. Арбузы лечат многие заболевания. Например, лечение ими дает положительные результаты при повышенной кислотности (питаться надо в основном арбузами с хлебом). А мне нравится рецепт общего омоложения организма.

Надо пить чай из сухих или свежих арбузных корок. Их мелко режут, 1–2 ч. л. заливают стаканом кипятка, настаивают и пьют довольно продолжительное время, но не более 3 стаканов в день.

Арбуз улучшает цвет лица, придает коже упругость. Поэтому из арбузных корок делают маски или используют для этой цели сок, намочив в нем марлевую салфетку, которую кладут на лицо и шею. Через 20 минут лицо умывают водой, вытирают полотенцем и накладывают нужный крем.

Одно важное условие: надо выбирать арбузы, выращенные без применения химических удобрений и пестицидов. А чтобы не ошибиться, покупать их лучше в конце августа.

Елена Мясникова, г. Курган

НОВАЯ ВОЛНА АЛЛЕРГИИ

Чаще всего об аллергии говорят весной или в начале лета, когда все вокруг буйно цветет. И редко кто вспоминает, что в августе так же буйно начинают цвести сорняки. Для меня наступает то самое время, когда приходится срочно эвакуироваться в крупный город. Только на пыльных шумных улицах я могу нормально жить. Парадокс! Ведь все равно нельзя изолироваться от растений на 100 процентов, но в городе мне лучше. К тому же именно в августе пылят не только травы, но и плесневые грибы. Никогда не делала аллергенные пробы и до сих пор точно не знаю, на что у меня аллергия. Поэтому поступаю так: просто прекращаю употреблять в пищу продукты, изготовленные с применением дрожжей, пить пиво и квас. А для того, чтобы ненароком не ухудшить свое положение, в течение лета постоянно пью травяной чай, который мне помогает.

Смешиваю 2 части листьев черной смородины и 1 часть полевого хвоща. Заливаю 1 стаканом кипятка 2 ч. л. сбора, настаиваю полчаса, процеживаю и пью в течение дня раза три по 1/2 стакана.

Помимо этого, за 2 недели до начала цветения сорняков принимаю свежий сок из всего растения сельдерея 2 раза в день перед едой по 1 ст. л. Когда сок отжимается из зеленых стеблей и корня сельдерея, получается особое, очень целебное снадобье. Такой сок очищает кровь от токсинов, оказывает общеукрепляющее действие на весь организм. Так и спасаюсь и, в общем, сносно переживаю этот сложный период.

Светлана Захарченко, г. Воронеж

БЕДНЫЕ, БЕДНЫЕ НОГИ...

Нынешнее жаркое лето лично я чувствую... ногами. Каждый вечер прихожу домой с таким ощущением, будто на ногах гири. Мама насильно заставила меня пойти к флебологу. И доктор мне сказал, что если не предпринять срочных мер, то может начаться варикозное расширение вен. Оказывается, самые первые признаки варикоза – это отеки в области нижней трети голени и стопы, чувство тяжести и усталости в ногах, быстрая утомляемость, болевые ощущения и судороги в икроножных мышцах. Обычно подобные жалобы возникают к вечеру, после продолжительной ходьбы или сидячей офисной работы. Однако вся беда в том, что на первоначальные симптомы варикоза мы просто закрываем глаза. Как, впрочем, и на мелкие сосудистые сеточки, звездочки, выступающие сегментарные вены. Не стоит доводить дело до беды. Можно кое-что предпринять, чтобы не дать хода болезни. Вот что помогает мне.

• **Во-первых**, душ. Постепенно в течение нескольких дней надо массировать ноги сильной струей душа. Каждый день снижать температуру воды, чтобы в итоге перейти только на холодную. Холодный душ дает очень хороший результат. Только не думайте во время процедуры, что вы простудитесь, что заболит горло. Настройтесь на лучшее! После душа ноги должны покраснеть. Разотрите их и смажьте питательным кремом.

• **Во-вторых**, чтобы ноги не уставали в течение дня, сделайте утром ванночку по такому рецепту. Смешайте по 1 ст. л. листьев березы, крапивы и лопуха, залейте 1 л кипятка и настаивайте полчаса. Далее полученный настой необходимо разбавить теплой водой (так, чтобы довести до температуры тела) – и можно принимать ванночку. Держать ноги в настое надо не менее 20 минут.

• **В-третьих**, тонизирует сосуды ног и ванночка из мелиссы, душицы, ромашки и крапивы. Возьмите 2 стакана сбора (все травы смешайте поровну) и залейте 1 л кипятка. Дайте настояться и долейте 2 л воды. Держите ноги в теплой ванночке 20 минут.

Мне кажется, такие полезные и приятные процедуры стоит делать всем. Это и будет профилактикой варикозного расширения вен.

Наталья Быстрова, г. Москва

ЦИТАТА

Бедность идет по пятам за ленью,
а болезнь – за невоздержанностью.

П. Буаст

Самовнушение плюс гимнастика

В каждом номере «Лечебных писем» в рубрике «Люди добрые, помогите!» я читаю просьбы о помощи в лечении тахикардии, аритмии, бронхиальной астмы, раковых опухолей, остеохондроза. Люди спрашивают о том, как поправиться после инсульта и о многом другом.

Приведу примеры того, как мне и моим знакомым удалось победить болезни.

1. Заболел главврач больницы – рак легкого. В то время он писал диссертацию и спешил ее закончить – боялся, что умрет и не успеет. Приняли у него работу, и ему сразу лучше стало, гора с плеч свалилась. Появилась легкость в дыхании и движениях. Пошел он на рентген и получил результат – здоров. Надо не сидеть сложа руки, а бороться за свое здоровье. Тот доктор писал, что у него была сильно напряжена нервная система, а о своей болезни он не думал, просто не замечал ее, и в результате она отступила.
Я тоже была в онкологической больницв в 1984 году и выписалась здоровой. Потому что целыми днями твердила, что я здорова и буду здорова. До сих пор живу с самовнушением, что здорова и до конца дней своих останусь здоровой. А мне сейчас 78 лет.
2. Тахикардия (пароксизмальная) и аритмия у меня тоже были. Начала заниматься самовнушением с 1982 года под влиянием просмотра передач Кашпировского. Считаю, что гипнозом может овладвть почти каждый человек, только надо уметь зто делать. Я испробовалв такой метод на своих детях. Сын поддался гипнозу, а дочь – нет. Потом я подумала: а что, если сама себя буду гипнотизировать? Вот и начала себе внушать, что тахикардии у меня нет и аритмии не будет. Вначале пошли обострения, и очень ощутимые, но я не бросала своих занятий. Решила: будь что будет! Обострения продолжались 2 месяца (я запомнила), а потом приступы стали случаться все реже и совсем исчезли. Правда, болезнь затаилась и напоминает о себе иногда, но я теперь приступов не боюсь. Скажу сврдечку, что не боюсь, улыбнусь ему, и оно успокаивается. Все время говорю о пользе самовнушения, но никто не хочет следовать моим советам. А зря!

А еще я всегда что-нибудь пою себе под нос между делами. Перед сном тоже обязательно пою и незаметно засыпаю. Так что, вперед! Самовнушение плюс гимнастика – и мы будем здоровы!

Адрес: Провоторовой Раисе Григорьевне, 644121, г. Омск, ул. Сталького, д. 9, кв. 187

Чудесное исцеление от рака

Очень часто читатели нашей любимой газеты просят рецепты от рака. Вот я и решила вам рассказать, как наша бывшая соседка вылечила рак груди с помощью хрена со сметаной. Правда, до этого она еще прошла курс лечения в больнице.

Мои дедушка и бабушка после Великой Отечественной войны жили в городе Уфа Башкирской АССР (сейчас Башкортостан). Деда после ранения и госпиталя направили туда работать на местную радиостанцию. В Уфе они прожили около 4 лет, так как потом его перевели на работу в Москву, на родину, где и жили все наши родственники. А когда бабушка и дед приехали в Уфу, им дали крохотную комнату в деревянном доме на несколько семей. После войны многим негде было жить, так что рады были и зтой крохотной комнатке с печкой. Соседями оказалась молодая супружеская пара, Ольга и Николай. Им не было и 30 лет, детей они не имели, хоть и хотели. В то время в Башкирии находилось много русских семей, и все жили дружно. Вот как-то приболела Ольга, положили ее в больницу и поставили диагноз: онкология, рак груди. Прошла она лечение, а после больницы вышла худая, осунувшаяся. Муж ее не бросил, выхаживал. Через полгода Ольга снова прошла обследование, и снова нашли небольшую опухоль. Но от лвчения она отказалась, попросилась домой.

Ольга шла домой пешком, и слезы капали из глаз. Когда проходила мимо овощного рынка, увидела ее старенькая бабулька-башкирка, которая торговала зеленью. Бабушка спросила Ольгу, почему она плачет, и та поведала ей свою историю. Тогда бабушка сказала: «Доченька, не плачь, а запиши рецепт и лечись». Дорогие читатели, пишу для всех вас зтот рецепт.

Каждый день надо есть свежий натертый хрен, смешанный с хорошей сметаной. Принимать 20 дней, на 10 дней сделать перерыв, потом снова пройти курс лечения. И так – 3–4 раза. Пропорция, как сказала моя бабушка, такая: обычный граненый стакан, который был в советское время (такие и сейчас продают). Стакан наполовину заполнить натертым на терке хреном (корни есть на рынках) и добавить доверху жирной сметаны. Все перемешать и сьесть за 1 раз. Такую порцию готовить раз в сутки.
Предупреждение: хрен нельзя принимать внутрь при заболеваниях почек.

Благодаря зтому рецепту Ольга стала поправляться и вылечилась. Да еще ей бабушка-башкирка сказала, чтобы она перед лечением сходила в православный храм, приняла крещение и исповедалась. Хотя сама бабушка была мусульманкой, но и чужие обряды знала. В Башкирии был православный храм. Хотя в то время в церковь боялись ходить, но Ольга все сделала, как сказала ей бабушка.

Незадолго до отъезда в Москву моих родных, дедушки и бабушки, врачи сняли онкологический диагноз, рак груди. Ольга поправилась полностью и в весе прибавила.

Позже они с мужем взяли мальчика из детдома, усыновили его, так как со своими детьми не получалось. Но через 2 года после усыновления Ольга неожиданно забеременела и родила девочку. Потом они нам в Москву письмо прислали, и мы все это узнали. Ольга с Николаем вырастили хороших, достойных детей. Их сын – работник

милиции, а дочь – учительница. Есть и внуки. А ведь такой чудесной, дружной и крепкой семьи могло и не быть, не встреть Ольга ту бабушку-башкирку!

Эту историю рассказала мне моя бабушка. И в нашей семье часто едят хрен, особенно осенью и зимой. Он убивает не только раковые клетки, но и многие вредные бактерии, вирусы.

Всем читателям «Лечебных писем» желаю крепкого здоровья и семейного счастья!

Адрес: Дорониной Елене, 117437, г. Москва, ул. Академика Арцимовича, д. 3, корп. 1, кв. 128

Будем милосердными!

Расскажу вам историю из моей жизни, которая оставила глубокий след в душе. А эпиграфом пусть послужат слова апостола Павла:

Любовь милосердствует,
Не ищет выгоды,
Не радуется несправедливости...

Как-то возвращался я из города в деревню и, стоя в очереди за билетом на автовокзале Хабаровска, стал свидетелем очень трогательной жизненной картины. Пожилая, седая и опрятная женщина, скрестив руки на груди, плакала и говорила тихим голосом, глядя людям в глаза в поисках милосердия: «Что же мне делать? Деньги пропали! Как я доеду до дома? У меня там внучка пятилетняя одна закрыта». Кто-то прятал глаза, кто-то отворачивался. И вдруг к женщине подошел молодой парень. Он сказал: «Матушка, не плачьте, вот вам деньги». Подал ей 500 рублей, погладил ее по голове и так же быстро ушел. Не знаю, как кто, но я оцепенел. Жар стыда за свою нерешительность и скупость мучил меня долго. Взяв билет, я пытался найти того парня, но тщетно. Либо это был ангел во плоти, либо сам Господь послал несчастной такого милосердного, неравнодушного человека.

Прошел месяц, я снова поехал за покупками и зашел в аптеку. Видно, Богу было угодно сделать меня решительным и щедрым на добро. В аптеке я встретил старого знакомого, который пожаловался мне, что живет плохо. Пустил квартиранта, а тот изводит его и не платит за жилье. Глядя на его бледное изможденное лицо, я решился ему помочь. Мы нашли участкового и пришли к знакомому домой. При проверке документов жилец пытался бежать, но мы скрутили его. Позже я узнал, что квартирант числился в розыске как вор. А я подумал: «Не он ли обокрал ту женщину на автовокзале? И поделом ему». Своему знакомому я купил необходимую для жизни трапезу, так как у него в холодильнике был в достатке только лед из морозилки.

Без уважения к людям, без милосердия наша жизнь становится пустой, бессмысленной, и я чуть было не угодил в эту пустоту. Как хорошо сказано: «Жизнь на земле – это испытание людей на верность семье и Богу через нравственный образ жизни»!

Адрес: Мандрыгину Василию Егоровичу, 680527, Хабаровский край, Хабаровский р-н, с. Елабуга, ул. Гаражная, д.16

МОИ РЕЦЕПТЫ ОТ РЕВМАТИЗМА

Пишет вам постоянная читательница. У меня есть хорошие рецепты для лечения ревматизма. В огороде растет пырей (сорняк), который мы беспощадно выдергиваем и носим в компостную кучу. Еще я хочу остановиться на чистотеле (он ядовит и требует большой осторожности!). Третьим будет рецепт с верхушками молодых сосновых побегов.

1. Настой огородного пырея: 4 ст. л. сухих корневищ настоять 12 часов в 1 стакане холодной кипяченой воды и процедить. Пить по 1/3 стакана до 4 раз в день.
2. Отвар чистотела: 1/2 ст. л. измельченной травы с цветками кипятить 5 минут в 6 стаканах воды в закрытой посуде. Настоять 5–6 часов. Пить по 1/4 стакана 2 раза в сутки после еды.
3. Сосновый отвар: 15 г (примерно 2 ст. л.) верхушек молодых побегов сосны отварить в 0,5 л молока, настаивать 2 часа. Процедить и выпить в 3 приема в течение дня.
4. Сбор от боли и воспаления: смешать по 1 ст. л. коры ивы, семян вниса, листьев мать-и-мачехи, цветков липы, ягод малины (1 ст. л. сушеных или 3 ст. л. «живых» ягод). Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сбора, прокипятить 5 минут, дать настояться и процедить. Принимать по 1 стакану горячего отвара как чай (на ночь).
5. Мази для втираний:
а) 2 ст. л. цветков сирени смешать поровну с ввзелином либо со свежим сливочным маслом.
б) 3 ст. л. цветков настаивать до 4 суток в 0,5 стакана подсолнечного масла.

Адрес: Кудрявцевой Татьяне, 172400, Тверская обл., п. Оленино, ул. Школьная, 41

ВСПОМНИМ СТАРЫЕ РЕЦЕПТЫ!

Считаю, что если даже рецепты в газете повторяются, то это только на пользу. Ведь кто-то уже забыл про рецепт или пропустил его.

• **Для профилактики гриппа**: жевать кусочек корня аира болотного (величиной с фасоль).
• **Против комаров**: помидорную ботву растереть и помазать ею руки, ноги либо просто положить на подушку.
• **От запоров:**
а) есть сырую тыкву натощак;
б) утром за 2 часа до завтрака развести в стакане кипятка (можно в 2 стаканах) 2 ч. л. с верхом пшеничных отрубей, дать разбухнуть и съесть. Отруби можно купить в аптеке.
• **При варикозном расширении вен:** растереть 1 ст. л. свежей полыни, соединить с кефиром, чтобы получилась кашица, положить на марлю и прикладывать к венам. Лечиться 3–4 дня, затем – перерыв.
• **Чтобы не кровоточили десны**: по утрам делвть массаж десен с содой с перекисью водорода (2–3 раза в неделю).
• **От мастопатии**: делать компрессы с тыквой или свеклой.

И еще вспомнилось очень мудрое высказывание: «Одно поколение сажает дерево, а следующее укрывается под ветвями его». Не говорит ли это о том, что никто не проживает жизнь зря? Мы делаем свои важные дела, хотя они бывают и не очень заметными. Всего вам доброго!

Адрес: Глушковой Алевтине Николаевне, 443087, г. Самара, ул. Стара Загора, д. 147, кв. 243

ЛЕЧАТ ТРАВЫ И ПЛОДЫ

Снова решила вам написать и поделиться с читателями новыми рецептами. Буду рада, если и на этот раз смогу кому-то помочь.

• **Гипертония.** Применять отвар из сушеных плодов чврной смородины. Готовить его так: 2 ст. л. сырья залить 1 стаканом горячей воды, прокипятить 10 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.
• **Холецистит, воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта.** Взять 1 ст. л. измельчвнного горца птичьего, залить стаканом воды комнатной температуры, поставить на 30 минут на кипящую водяную баню, настоять 15 минут и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.
• **Гинекологические заболевания: зрозия шейки матки, зндоцервицит (воспаление слизистой оболочки шейки матки), кольпит.** Облепиховое масло использовать в виде тампонов. Лечение непродолжительное, заживление наступает через 8–12 дней, и результаты стойкие. Масло не токсично и не раздражает слизистые оболочки, поэтому может быть использовано при лечении зрозии даже у беременных.
• **Повышенный холестерин.** Снижает его спелый арбуз. В сезон можно есть арбуз без ограничений за 1–1,5 часа до еды.

Адрес: Гречишниковой Оксане Викторовне, 353200, Краснодарский край, Динской р-н, ст. Динская, ул. Красная, 38

ЖЕЛУДОЧНАЯ НАСТОЙКА

На страницах нашей газеты хочу поделиться опытом лечения гастрита и начальной формы язвы желудка.

Бврем стеклянную бутылку емкостью 0,5 л, насыпаем 1/5 тополиных почек, добавляем 30 г пчелиного прополиса, заливаем все зто медицинским спиртом и настаиваем 2 недели в темном прохладном месте. Употребляют настой по 2 чайные ложки за 5 минут перед вдой. К концу первой недели наступает значительное улучшение. После месячного курса на 2 недели делается перерыв, после чего курс лечения возобновляют.

Подписчикам и всем читателям газеты хочется пожелать здоровья, счастья, благополучия. Пусть все болячки навсегда заживут!

Адрес: Сташкевич Николаю Борисовичу, Тюменская обл., Тюменский р-н, п. Богандинский

ЛЕТОМ СПАСАЕТ ГЛИНА

Поделюсь с вами опытом лечения и профилактики ожогов и не только.

1. Термический ожог. Очень хорошо рассасывают послеожоговыв уплотнвния аппликации из глины. Для зтого глину заливаем небольшим количеством воды и размешиввем до консистенции густой сметаны. Полученную массу слоем 1–2 мм наносим на кожу и создаем теплоизоляцию (компресс) на 1–2 часа. Применять глину ежедневно, курс 10–15 процедур. После такого лечвния медицинская помощь моей маме больше не понадобилась.

2. Сейчас, в пляжный сезон, напишу вам несколько собственных рецептов, которые помогут справиться с последствиями солнечных ожогов и защитить от них кожу.

• Перед выходом на пляж полвзно протереть кожу раствором глины. Развести ее водой и втереть в кожу полученное «молочко». Оставить до полного высыхания. Это предохранит вас от ожога, а загар ляжет ровнее.

• Ну а если ожог всв-таки случился, помогает такой состав: 1 часть растопленного на водяной банв воска, по 2 части вазвлина и сухой мелко измельченной (можно косметической) глины. Все компоненты смешиваем, перекладываем в бвночку, храним в холодильникв, используем до конца летнего сезона. В данном составе ввзелин можно заменить рыбьим жиром, а воск — белком куриного яйца. Белок очвнь хорошо снимает покраснвнив кожи. При сильном болевом синдроме можно добавить, если нет аллергии, 1/3 ампулы новокаина. Применение зтой мази уменьшит воспаление кожи, предотвратит шелушенив.

3. При сильной потливости хороший зффект дает такая присыпка: порошок глины, борная кислота, тальк (или детская присыпка), взятые в рввных количествах. Этой смесью припудривают проблемныв места несколько раз в день. А при потливости ног засыпаем присыпку на ночь в носки и спим в них. Утром обмываем ноги прохладной водой с добавлением яблочного уксуса (1 ст. л. на стакан воды), ноги не вытираем. Эффект намного лучше, чем от дорогих дезодорантов, а главное – не вызывает раздражения кожи.

Адрес: Бурмистровой Марине Валерьевне, 222512, Республика Беларусь, Минская обл., г. Борисов-2, ул. Л. Чаловской, д. 26, кв. 16

ЕСЛИ ВОСПАЛИЛСЯ ТРОЙНИЧНЫЙ НЕРВ

Решил помочь людям вылечить воспаление тройничного нерва теми же методами, которыми вылечилась моя знакомая. Она застудилась на работе, и боли были ужасными. Мучилась довольно долго, пока наша соседка не посоветовала несколько старинных рецептов.

• Раскалить на сковородке стакан гречневой крупы, насыпать в мешочек из хлопчатобумажной ткани и приложить к больному месту. Держать до тех пор, пока крупа не остынет. Двлать такие процедуры 3–4 раза в день.

• Заваривать чай из ромашки лекарственной (1 ч. л. травы на стакан кипятка). Набирать 3–4 раза в день полный рот теплого ромашкового чая и держать во рту как можно дольше.

• Перед сном сделать компресс с настоем алтея: 4 ч. л. корней залить стаканом воды комнатной температуры и дать настояться не менве 8 часов. Затем наложить на больное место несколько слоев марли, смоченной в теплом настое. Сверху положить вощеную бумагу, а затем завязать теплым плвтком. Держать компресс часполтора.

Лечение продолжать 1–2 недели, пока боли нв прекратятся.

Доброго вам здоровья и успешного лечения!

Адрес: Харчевкину Дмитрию Петровичу, 241022, г. Брянск-22, ул. Афанасьева, д. 23, кв. 11

ЧТОБЫ НЕ ШУМЕЛО В УШАХ

Хочу дать читателям рецепт от высокого давления. У моего отца постоянно поднималось давление и шумело в ушах. Ходил по врачам, но они ничего не могли определить. Выписывали какие-то лекарства, которые не помогали. И вот ему дали зтот рецепт:

взять по 0,5 кг свеклы и моркови, выжать из них сок, смешать. В зту смесь добавить 100 г меда, 50 г водки, перемешать. Хранить в холодильнике, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин. до вды, пока смесь не закончится. Повторить через 2 недели, а затем еще через месяц. Итого 3 курса получается.

После такого лечения отец забыл, что такое давление.

Адрес: Григорян Д., г. Сочи, п. Г. Лоо

ЖЕНЬШЕНЕВЫЕ ДЕТИ

Это история из жизни моих одноклассников. Выпуск 1959 года (дети войны и голода). Итак, Виктор и Татьяна поженились по любви, но проходили год за годом, а Татьяна не могла забеременеть. Сколько ей пришлось лечиться, сколько слез пролила! Даже дело к разводу шло.

И вдруг их родственники, которые жили в Монголии, услышали, что женьшень якобы помогает от бесплодия. И Татьяна решила попробовать: она на все была согласна. Ей присылали настойку из корня женьшеня. И она принимала утром натощак 1 ст. л. и до обеда ничего не ела. Так полгода. И вдруг она захотела соленого и поняла, что все получилось. Родила дочь – ей сейчас 31 год. Потом она захотела еще одного ребенка, и опять она принимала женьшень – и опять все получилось – родила сына. Сейчас у них свои дети – им – внуки. Так их прозвали «женьшеневые дети». Ласковые, здоровые, добрые.

Адрес: Мишуковой Любови Даниловне, 443008, г. Самара, ул. Победы, д. 95, кв. 23

КЛЮКВА КИСЛАЯ, НО ПОЛЕЗНАЯ

В наших северных широтах много целебных растений, которые можно собирать до самой поздней осени. И одно из них – это хорошо знакомая всем нам клюква. По финской легенде, эта ягодка была подарена людям лесными гномами, чтобы они могли без болезней пережить долгую полярную зиму.

То, что клюква очень полезна и богата витаминами, я, конечно, знала и раньше. Но потом, начав ее изучать, с удивлением выяснила, что данная ягода способна творить настоящие чудеса! Я на болота на заготовки клюквы не хожу – после перелома ноги такие путешествия не под силу. А вот муж буквально пропадает там и всегда возвращается с ведерком крупной ароматной клюквы. Запасаемся полезной ягодкой на всю зиму.

Клюкву рекомендуют применять при инфекциях мочевыводящих путей, ангине, простудных заболеваниях. Клюква, благодаря содержанию пектиновых волокон, помогает снизить уровень вредного холестерина в крови. Поэтому она крайне полезна сердечникам, страдающим атеросклерозом. Эффективна и при гипертонии, поскольку обладает мочегонным эффектом, благодаря которому происходит снижение артериального давления.

А если врачи рекомендуют вам из-за сердечно-сосудистых заболеваний или проблем с лишним весом ограничить употребление поваренной соли, то клюква сможет заменить соль. Добавляйте в пищу вместо соли ягоды или сок клюквы – и еда не покажется вам слишком пресной! Есть у клюковки одно специфическое свойство – это способность усиливать действие антибиотиков в несколько раз.

А теперь расскажу, как приготовить из клюквы лекарства. Я думаю, что, в отличие от всем известного полезного и вкусного морса, эти рецепты знакомы далеко не каждому.

Инфаркт миокарда. Пропустите через мясорубку 1 кг ягод клюквы, 200 г чеснока, добавьте 100 г меда, все перемешайте, закройте крышкой и настаивайте 3 дня. Принимайте по 1 дес. л. 2 раза в день до еды.

Артрит. Молодые побеги и листья (без ягод) залейте в соотношении 1:1 водкой. Настаивайте не менее суток. В стакан теплой кипяченой воды вливайте 1 ст. л. настойки. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день.

Пиелонефрит, гастрит с пониженной кислотностью. Возьмите 200 г очищенного картофеля, натрите на мелкой терке, дайте постоять 1–2 часа, затем осторожно слейте образовавшийся сок, добавьте сырой клюквенный сок, отжатый из 50 г клюквы с добавлением 15 г сахара. Полученную жидкость разделите на 2 порции, принимайте по 1 порции 2 раза в день перед едой. Каждый день надо готовить свежее лекарство.

Некоторые собирают клюкву до холодов, подчас почти зеленой. Но хотя недозрелая клюква со временем доспевает и делается красной, при этом она теряет ряд своих полезных качеств: в ней значительно снижается содержание витаминов и ценных органических кислот.

Хранить собранную клюкву можно долго: в темном прохладном месте она способна лежать, не теряя своих свойств и внешнего вида, до трех месяцев. Если вы собрали клюкву в сентябре, можете залить ее холодной водой, и она будет храниться всю зиму.

Только не забывайте периодически менять воду – примерно раз в две недели. Слитую воду можно пить, добавляя сахар или мед, так как при таком способе хранения из клюквы в воду переходят полезные вещества. А вот ягоды, собранные поздней осенью, лучше хранить замороженными.

Орлова Г., г. Сертолово

В ПОМОЩЬ ПИЩЕВОДУ

У моего мужа был эзофагит, т. е. воспаление пищевода. При глотании появлялись боль, ощущение саднения за грудиной, иногда – изжога и срыгивание. Выручал в таких случаях дягиль.

Корни, семена и листья дягиля лесного истолочь, 1/2 ч. л. полученного порошка заварить 250 мл кипятка, настоять и принимать маленькими порциями в течение дня.

Содержащиеся в дягиле эфирные масла оказывают смягчающее и противовоспалительное, а также, что немаловажно, и обезболивающее действие.

Орлик Е., г. Астрахань

О КАМНЯХ НЕДРАГОЦЕННЫХ

У мамы после полного обследования были выявлены камни в почках – они-то и были причиной сильных болей в пояснице! Причем даже был определен их вид – фосфатные. Врач объяснил, что по своей солевой основе камни в почках разделяются на фосфатные, оксалатные, уратные и смешанные. Конечно, это большой плюс, если определен тип камней – лечение в таком случае будет более «прицельным». Ведь образование каждого вида камней имеет свои особенности и, соответственно, свою специфику лечения.

Например, фосфатные камни образуются от переизбытка солей фосфорнокислого кальция. И у камней такого типа есть неприятная особенность – они быстро растут, могут достигать очень больших размеров. В такой ситуации будут полезны следующие травы: зверобой, полынь, золототысячник, листья брусники, мята, петрушка, валериана.

Особо выделить хочется корень марены красильной – он оказывает спазмолитическое и мочегонное действие. Кроме того, красящее вещество марены способствует разрыхлению и быстрому удалению фосфатных камней.

Для приготовления отвара вам надо 6 г сухого измельченного корня марены красильной залить 250 мл кипятка, кипятить на малом огне 3 минуты, настаивать в тепле 30 минут, принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Имейте в виду: после приема препаратов марены моча окрашивается в красный или розовый цвет в связи с содержанием в растении ализарина и особой кислоты. Только хочу предупредить: прежде чем воспользоваться рецептом, посоветуйтесь со специалистом. Согласитесь: камни в почках – дело не шуточное, в лечении нельзя допускать самодеятельности, и процесс устранения камней должен идти под контролем врача.

Кодусева Д., г. Ейск

ОДА ОЧАНКЕ

Пятнадцать лет назад с появлением моей первой дачи я загорелась идеей собрать на своем участке коллекцию лекарственных растений. И, начиная с мая и по октябрь, с огромным справочником под мышкой я регулярно выезжала в лес для пополнения своей коллекции. К сожалению, мне никто не мог подсказать и показать ценные травки вживую. Вот и приходилось действовать на ощупь. Сверяясь по справочнику, я привозила с лугов образцы доселе неизвестных мне растений. Если возникали сомнения, то отправлялась на консультацию в институт – на кафедру биологии. Так в моем саду появились бессмертник, череда, адонис, таволга, кипрей, лапчатка, манжетка и еще с десяток весьма полезных и красивых растений.

Но были и травки-«невидимки», которые я не могла найти несколько лет. Например, если верить справочнику, то очанка произрастала именно в нашей Ульяновской области. Но обнаружить ее не удавалось. Я говорила себе: «Эту траву обязательно нужно найти, потому что звездная очанка лучше всех растений помогает при различных глазных заболеваниях». Я знала, что трава очанки останавливает и излечивает все воспалительные процессы в глазах и улучшает зрение при близорукости, дальнозоркости, даже глаукоме. В нашей семье у всех членов были какие-то проблемы со зрением. И я в детстве испортила себе зрение, когда по ночам с фонариком в руках запоем читала книжки. Я до сих пор вспоминаю, сколько унижений приходилось потом терпеть в школе из-за ношения очков.

Наконец после многолетней ходьбы по горам и весям я случайно нашла очанку. Уселась у бурого камня, около которого бил холодный родничок. И в двух шагах от старого пня увидела куртину очанки! И теперь это однолетнее растение я сею семенами дома в плошку в апреле, затем в конце мая высаживаю рассаду в сад на светлое место. Причем между растениями неплохо посеять немного пшеницы или овса. Дело в том, что корни у очанки паразитируют на корнях злаковых растений и берут у них питательные вещества. А в августе я срезаю траву очанки с цветом, оставляя 2-3 растения на семена.

Затем сушу и частично измельчаю в порошок.

Кстати, у меня есть подруга, которая выращивает очанку дома в горшке как комнатное растение. А на лето горшок с целебным растением выносит на балкон.

Можно запаривать траву (1 ч. л. сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 10–15 минут), потом смачивать в полученном настое марлечку и прикладывать к глазам. Но мне было удобнее принимать порошок – по 2 г утром и вечером, запивая молоком.

Благодаря такому лечению зрение у меня заметно улучшилось: было минус 3, стало минус 2.

Желаю всем видеть в жизни только хорошее!

Адрес: Закомурной Наталье Петровне, 432008, Ульяновск, а/я 201

ПРОТИВ РАН И ОТ ХРАПА

Долгожданное лето – это пора отпусков, каникул, поездок на дачу. И без ссадин, травм, к сожалению, не обойтись. На такие случаи у меня есть рецепт мази, испытанный на своей семье, друзьях и знакомых.

У мамы в послеоперационном шве появилась небольшая прореха, из которой подтекала сукровица. Мазь ей помогла, ранка затянулась довольно быстро. Подруга всего 6 раз приложила мазь – и срослась рана. Собака разорвала ей икру, и подруга 3 недели была на больничном. Хирург предлагал удалить кусок поврежденной ткани. Быстро проходили и глубокие (до кости) порезы. Вот рецепт.

Купить пачку байхового (можно индийского) чая и упаковку стрептоцида. Растереть в порошок 1–2 таблетки стрептоцида. Из чая приготовить «чифирь» (очень крепкую заварку). В порошок капать заварку и помешивать, чтобы получилась пастообразная мазь, не слишком жидкая и не слишком густая. Нанести на рану, сверху – лейкопластырь (если рана очень большая, то лучше полежать в кровати день–два). Через 2–3 часа мазь подсыхает, и ее кусочки (крошки) необходимо удалить (при обширной ране пользоваться пинцетом). Затем снова нанести мазь. Для каждой новой порции необходимо делать свежую заварку.

Хирург записал наш рецепт, а мы поинтересовались: что дает крепкая чайная заварка? Врач сказал, что заварка, как и стрептоцид, дезинфицирует, очищает даже глубокие ткани от гноя. Соединенные вместе, эти компоненты дают потрясающий эффект. Для дальних поселков, деревень такой рецепт – палочка-выручалочка.

И еще напишу рецепт от храпа. Муж храпел – шумел, как танк. Он спит, а я страдаю. Утром – чувство разбитости, и так годами. Помог случай. Зимой я заболела. На работу выписалась, а заложенность носа не прошла. За 2 месяца что я только не применяла! Разговорились как-то на работе, и коллега мне говорит: «А вот облепиховое масло ты явно не капала. Попробуй, оно еще и от храпа помогает». Я не поверила, что такое простое средство может спасти еще и от храпа. Но деваться было некуда.

• Капать масло надо на ночь по 2 капли в каждую ноздрю. Капала вместе с мужем ровно месяц, и заложенность носа исчезла, и муж храпеть перестал. С тех пор прошло 2 года.

• И еще есть простая гимнастика для укрепления небных мышц. Наберите полную грудь воздуха, растяните губы в улыбке и долго тяните звук «и». Пошли в лес по грибы, ягоды – пойте простую песенку: «И-и-и». Можно и дома. Тогда и вы не будете причиной бессонницы своей второй половинки.

Всем отличного настроения, хорошего отдыха, удачи и здоровья!

Адрес: Михалевой Любови Анатольевне, 188852, Ленинградская обл., Выборгский р-он, п. Песочное, ул. 50 лет Октября, д. 19, кв. 16

ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ

На дворе лето, а я умудрилась заболеть ОРВИ. Сами знаете: когда болеешь, уже не до чего. Трудно искать по журналам и книгам рецепты от своей болячки. А в нашей газете – сразу море рецептов и от вирусных инфекций, и для укрепления иммунитета, и от боли в ушах... Честно скажу: многие из них я читала впервые. А ведь какие они простые! И самое главное – все натуральное, безвредное. Получать такое издание постоянно, по подписке – это просто чудесно.

Больше всего меня беспокоит людская боль. Стараюсь помочь больным, как могу. До сих пор получаю письма по поводу моего первого письма «Лекарство от бессонницы», хотя оно было напечатано 2 с лишним года назад. И на письма отвечаю.

Наша газета зарождает в людях надежду, улучшает настроение, заставляет действовать, а не сидеть сложа руки. И дружной семье читателей «Лечебных писем» хотелось бы еще раз напомнить, что из всех замечательных рецептов надо найти именно свой! Это как в магазине одежды. Мы ведь не бросаемся покупать первое понравившееся платье, а смотрим сначала весь ассортимент, что-то примеряем... А со здоровьем дело обстоит еще серьезнее.

Теперь поговорим о «делах сердечных». Ни один орган не болит сам по себе, все они очень тесно взаимосвязаны. Нет бессонницы как таковой. Причинами ее могут быть болезни и щитовидной железы, и сосудов, и сердца. Стоит устранить эти причины – и бессонница исчезает. Наше сердце – удивительный орган. Это не просто маленький индивидуальный «вечный двигатель». И в последнее время проблем с сердцем все больше. А ведь дело даже не в стрессах, на которые иногда списывают все болячки. Просто здоровье – это огромный труд плюс знания. Мы привыкли заботиться о здоровье только тогда, когда узнаем страшный диагноз. А сердце перебоями и болью заявляет о себе, просит помощи.

Ведь это так просто: наладить питание, бросить курить, больше двигаться на воздухе, делать самомассаж всего тела, чтобы улучшить кровоток, освоить дыхательные упражнения, так как почти все болезни – из-за нехватки кислорода... Ну а по поводу стрессов и сердечных болезней такие советы.

• Не смотрите много сериалов. Когда мы «подглядываем» за чужой жизнью, нам просто некогда жить своей. С экрана обрушивается море отрицательных эмоций, тревог. О каком же сердечном покое можно говорить в такие моменты?

• Очень важен распорядок дня. Не зря нас приучали к нему с раннего детства. Но большинство трудоспособных людей (а иногда и пенсионеров) ложится спать далеко за полночь. О каких же биоритмах можно говорить?

В этом и причины нарушений в работе нервной системы, а ведь она контролирует весь организм. Самое страшное то, что нездоровый образ жизни стал прививаться детям с рождения. Вместо колыбельных – «долбежная» музыка с утра до позднего вечера (а иногда и до утра).

Причины всех бед – в нас самих. Ни одно слово, ни один поступок (наши они или чужие) не исчезают без следа. И след этот остается в сердце. Хорошо, если слова и поступки хорошие. А если нет? Тогда просто срабатывает программа самоуничтожения человека. Но всего 20 минут искренней, сердечной молитвы перед иконой во много

раз усиливают наше биополе (ученые даже получили его снимок до молитвы и после). Человек обратился к своему Творцу и Защитнику – и Он не заставил ждать. Слова молитвы останавливают программу самоуничтожения.

Чаще прислушивайтесь к своему сердцу, и оно вас всему научит. Здоровья вам и вашим близким, храни вас Господь!

Григорьева Л.П.,
Оренбургская обл., г. Бузулук
(адрес в редакции)

ЗА ЗДОРОВЬЕМ – В БАНЮ

До 17 лет я жила в деревне и только после школы в Ленинград приехала, в училище поступила. И все бы в городе хорошо, даже жила я не в общежитии, а у родственницы своей, она одинокая – я ей не в тягость была. А вот мне не очень уютно было, а все потому, что не было тут привычной для меня баньки. Ведь на родине у меня баня – это еженедельная обязательная процедура, это и удовольствие, и лечение. А в городе я долго скучала по банным дням, а потом потихоньку стала посещать городскую баню. И родственницу свою к этому делу приохотила. А она вскоре заметила что как попаришься в баньке и голова не болит, и дышится легче, да и спишь как убитая. Да много чем еще баня полезна.

Я уж почти 30 лет в городе, а от баньки не отвыкла, теперь у нас на даче своя баня есть – какое это удовольствие – попариться вволю. Но я еще и в лечебных целях баню использую. Вот об этом и хочу написать в «Лечебные письма».

Начну с веников они отличаются не только ароматом, но и своими целебными качествами. Так, веники дубовые и березовые оказывают расслабляющее действие, поэтому их лучше применять в вечернее время. Кроме того, березовый веник оказывает болеутоляющее и успокаивающее действие, снимает спазмы бронхов, а дубовый веник славится противовоспалительным эффектом. Веник из липы избавляет от головной боли, обладает откашливающим и противоотечным эффектом, помогает при простудных заболеваниях. Ольховым веником хорошо париться при мышечных болях. А веник из листьев рябины и соцветий пижмы усиливает процессы возбуждения нервной системы. После такой парной вы будете себя чувствовать свежим, как огурчик. Кстати, это любимый веник моего мужа. А мне по душе – липовый.

Но воздействие любого веника можно усилить за счет других лекарственных растений. Возьмите с собой в парную сухие травы и разложите их на полке. Эфирные масла тысячелистника, полыни, мелиссы, чабреца, разгоняясь с паром, уничтожают микробов, улучшают кровообращение, расширяют бронхи.

Расскажу о своих любимых травах, которые я много лет использую в парилке.

Тимьян содержит сильный антисептик, который не уступает по своему действию антибиотикам. Так что в бане этот аромат очищает легкие и дезинфицирует атмосферу.
Не секрет, что женщины бегут в парную не только за здоровьем, но и за красивой фигурой. Они стремятся избавиться от лишнего веса. Но не все способны хорошо пропотеть в парной и согнать таким способом жирок. Тут-то и поможет настой цветков липы. Он стимулирует потовые железы, обладает дезинфицирующим действием. Просто пейте липовый чай перед парной.
Не забудьте и про ромашку, она обладает противовоспалительным, потогонным, антисептическим свойствами. Поэтому пар с ароматом ромашки полезен при простудных заболеваниях и кожных болезнях.

Многие проблемы мы всей семьей решаем в бане, даже внучат своих к бане приохотили. Нужно ведь ребят закалять – мальчишки наши как из парной выскакивают, так мы их прохладной водичкой обливаем. А прошлой зимой уже на снег позволяли выбегать и ведь не болеют мальчишки, крепенькие растут, как кабачки. Вот и весь мой сказ, так что городским жителям тоже не нужно о баньке забывать – это и взрослым, и детям на пользу.

Самойлова Г.Н.,
г. Санкт-Петербург

МАЗЬ ОТ РАДИКУЛИТА

У меня после зимней рыбалки спину здорово прихватило – проснулся застарелый радикулит. Давно я так не мучался – не только про рыбалку пришлось забыть, но и по дому делать ничего не мог. Провалялся несколько дней, пока жена мне мазью какой-то не начала мазать несколько раз в день. Я потом выяснил, что это такое было – оказалось, что соседка ей рецептик дала – мазь из прополиса варится и при ревматизме на больное место намазывается.

Я когда поправился, жене предложил – давай, говорю, в твою любимую газету письмо напишем, другим людям про такую хорошую мазь расскажем, которая мне помогла быстро вылечиться. Жена вроде согласилась, а потом как-то замоталась, подзабыла, так я вот сам решил написать.

Рецепт на заметку:
нужно взять 30 г прополиса, натереть его на терке.
Затем нагреть, пока не закипит, 100 г какого-нибудь жира – например, подсолнечного или оливкового масла, свиного сала и высыпать в жир прополис, перемешать.
Держать на слабом огне, постоянно помешивая, в течение получаса.
Потом профильтровать мазь через марлечку и можно мазать больные места.
Хранить такую мазь можно в течение года.

Думаю, что это средство понравится читателям вашей газеты, ведь оно полностью натуральное, а ваше издание как раз читают те люди, которые не любят лечиться аптечными лекарствами. С уважением,

Мишин Петр Васильевич,
г. Нижний Новгород

цитата

Когда нет здоровья, молчит мудрость, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум.

Геродот

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Мраморная болезнь

Мне 45 лет, а сыну 9,5. В 6 лет мне поставили диагноз мраморная болезнь. С тех пор было 15 переломов, в основном шейки бедра. На снимках явно выражен избыток кальция в костях. Кости, как камень. Вот уже более года нога болит все сильнее, особенно ночью. Еще одно испытание пришло в нашу семью – недавно и сыну поставили тот же диагноз. Врачи сказали, что ему придется ходить на костылях. Я уже 5 лет на костылях. Как бы ни было трудно, я борюсь, но очень переживаю за сына. Может быть, есть народные методы лечения?

Адрес: Пирожкову Юрию Петровичу, 397602, Воронежская обл., г. Калач, ул. Борцов Революции, д. 83

Мраморная болезнь, или остеопетроз – редкое заболевание, при котором чрезмерно увеличивается плотность костей. Происходит только старение костных тканей, они не обновляются. Связано это с нарушением фосфорно-кальциевого обмена.

Кости при остеопетрозе уплотняются, и пациенты жалуются на боли в конечностях, утомление при ходьбе, постоянные патологические переломы. Так как в костях нет белкового вещества, они становятся хрупкими. И чаще всего случаются переломы шейки бедра, как в вашем, Юрий Петрович, случае.

Нарушения функций костного мозга приводит к компесаторному увеличению размеров печени, селезенки и лимфатических узлов, в крови увеличивается число лейкоцитов, появляются признаки анемии.

Болезнь передается по наследству. Ученые обнаружили гены, мутации в которых и приводят к ее развитию. Причем особенно тяжело болеют дети. Хоть злокачественный остеопетроз и считается редким заболеванием, в некоторых регионах он встречается у новорожденных довольно часто. В этом возрасте болезнь наиболее опасна.

Лечение мраморной болезни проводится преимущественно в амбулаторных условиях. Оно направлено на укрепление нервно-мышечной системы. Врачи назначают лечебную гимнастику, плавание и массаж. Также рекомендуется полноценное питание, богатые витаминами и минеральными веществами продукты. На вашем столе должны быть свежие овощи и фрукты, свежеотжатые соки из них, творог. Детей периодически направляют на санаторно-курортное лечение.

Полностью восстановить нормальные процессы образования костных тканей пока врачам не удается, так как методы лечения мраморной болезни еще не разработаны. Но можно облегчить состояние больных. Есть, например, способы борьбы с такими ее последствиями, как анемия. Для предупреждения и лечения переломов, деформаций надо постоянно наблюдаться у ортопеда. При серьезных патологиях показано хирургическое вмешательство.

Лучшие результаты лечения данного заболевания получены при попытках трансплантации костного мозга.

Из народной медицины назначают внутрь фруктово-овощные соки, а также соки и настои из «шерстистых» трав: крапивы, бораго (огуречной травы), топинамбура (земляной груши). В них содержится много кремния, который влияет на кальциевый обмен. Настой готовить так: 1 ст. л. травы залить 0,5 л кипятка, настоять, процедить и пить горячим за 15 минут до еды по 1/2 стакана. Это зимой. А летом лучше всего делать соки из названных трав, используя и корни. Принимать по 1-2 ст. л. свежеотжатого сока перед едой или просто есть крапиву, клубни топинамбура, делая из них салаты, добавляя в разные блюда.

Хорошо тонизирует нервно-мышечную систему и обертывание травами. В парилке после мытья рекомендуется больные места обкладывать крапивой, топинамбуром, бораго на 10-20 минут. Делать так не менее 2 раз в неделю все лето. А можно на полок в парной постелить покрывало, разложить на нем тонким слоем смесь из трав. Подождать, когда травка прогреется и немного потеряет жгучесть. Потом уложить больного спиной на травы и обернуть этим покрывалом от головы до пяток. Трава жжется, но приятно, и ноги становятся более послушными, и боли проходят. Зимой делать обертывания с можжевеловыми, еловыми и сосновыми ветками.

Беспокоит пяточная шпора

У меня проблема – пяточная шпора. Мне 60 лет, веду здоровый образ жизни. Прошла курс лечения, в том числе ультразвук, но результата никакого – болит. Хотела бы узнать причину болезни. Существуют ли от нее народные средства?

Адрес: Бевза Галине Павловне, 65481, Украина, Одесская обл., г. Южный, ул. Химиков, д. 22, кв. 56

Такое костное разрастание чаще всего встречается у людей среднего и пожилого возраста. Причинами возникновения пяточной шпоры могут быть продольное плоскостопие, острая и хроническая травма, ревматизм, некоторые инфекции, сосудистые и нейротрофические расстройства.

Тяжелее всего больным даются первые шаги после сна, долгого сидения. Боли при пяточной шпоре могут быть жгучими, острыми при опоре на пятку. Иногда такое чувство, как будто в пятке гвоздь. Но возникают они не из-за самой шпоры, а вследствие изменений в мягких тканях стопы. При этом у пациентов нередко обнаруживают такие воспалительные заболевания, как бурсит, периостит и – чаще всего – подошвенный фасцит. Об этом – немного подробнее. Подошвенная фасция – широкая полоса волокнистой ткани, располагающаяся вдоль стопы. И в результате воспаления этой ткани очень часто образуется пяточная шпора. Признаки подошвенного фасцита легко выявляются при ультразвуковом исследовании мягких тканей стопы. Поэтому стоит сначала сделать УЗИ, а потом уже выбирать методы лечения пяточной шпоры. Если и у вас обнаружат подобное

воспаление, то прежде всего надо его снять. В таком случае врачи в поликлиниках назначают нестероидные противовоспалительные препараты, мази, фонофорез (лечение ультразвуком в сочетании с лекарством), криотерапию (лечение холодом). А чтобы лечение помогало, важно разгрузить болезненные зоны пятки с помощью ортопедических стелек и обуви без задника. Помогут и теплые ванночки с морской солью, содой, хвойно-солевым экстрактом, а также лечебная гимнастика, массаж стопы и голени. Все эти процедуры улучшат кровоснабжение тканей стопы.

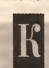
Из народных средств можно применить подпяточник из слегка подсушенной корки лимона или валик из бересты. Бересту можно заменить бинтом и ватой. Эффективны компрессы со свежей уриной (вечером или на ночь). Держать 3-4 часа, затем надеть колючий шерстяной носок. И так – каждый день. Курс – не менее 15 процедур. Есть еще несколько хороших рецептов.

- Натереть сырой картофель, положить в полиэтиленовый пакет и надеть его на ногу так, чтобы картофель касался подошвы. Сверху – плотный носок. Держать 2–3 часа, повторять ежедневно на ночь, курс – 1–2 недели.
- Распарить ногу в горячей ванночке: на 1 л воды по 2 таблетки фурвцилина и анальгина, 1 ст. л. меда и 2 ст. л. яблочного уксуса. После 20-минутной горячей ванночки – глиняная лепешка на стопу. Держать до тех пор, пока она не начнет греть. Лечиться так до улучшения состояния.
- Хорошо помогает компресс с черной редькой. Надо ее помыть и натереть вместе с кожицей на мелкой терке. Положить кашицу на тряпицу (по размеру стопы), потом – полиэтиленовый пакет и плотный носок. Делать так ежедневно на ночь, пока боль не уйдет.
- Сварить очистки от картофеля и целые мелкие картофелинки. Затем высыпать в таз и подождать, пока немного остынет, чтобы можно было терпеть. Размять картофель в пюре, постепенно добавляя люголь (1 флакон на 1 процедуру). Подержать стопу в этой смеси, пока она не остынет, и надеть шерстяные носки. Курс лечения 7 дней.
- Смешать 1 ст. л. меда, 1 ч. л. соли и 10 мл 5-процентного йода. Смочить этой смесью марлевую салфетку и привязать под пятку на 15 минут. Затем повязку снять и надеть шерстяной носок. Этой порции хватает на 5 процедур.
- Свежую траву спорышь (горца птичьего) положить в обувь и ходить так целый день. На следующий день старую траву выбросить и положить свежую.

Несмотря на достижения современной медицины, на доступные и эффективные народные средства, некоторые больные почему-то предпочитают испытывать на себе опасные методы. Например, пытаются разбить костные наросты скалкой. Очень часто это приводит к инвалидности! Если появились малейшие подозрения на пяточную шпору, надо сразу же пройти курс лечения, в который входит и физиотерапия. А чтобы шпора больше не появлялась, необходима профилактика:

- борьба с лишним весом,
- активный образ жизни без перегрузки стоп,
- предупреждение и лечение плоскостопия,
- использование ортопедических стелек,
- ношение удобной обуви.

Как вылечить кисту?



Как вылечить народными средствами кисту бартолиновой железы? Пожалуйста, дайте совет!

Светлана С., г. Курск

Прежде всего давайте выясним, почему появилась киста на женских органах. Кисту бартолиновой железы называют еще ретенционной. Такое образование возникает при закупорке выводного протока большой железы преддверия влагалища. Нередко подобная киста – следствие хронического воспаления железы, бартолинита. Возбудителями болезни являются различные микробы – стафилококки, стрептококки, гонококки и другие. Как они проникают в ткани железы? Это место самое уязвимое, травмируемое. И одна из причин болезни – современные трусики стринги, если они постоянно натирают интимные места. А уж микробов вокруг всегда много, и они легко попадают в поврежденные ткани. Очень часто воспаление бартолиновой железы бывает после пляжного сезона. Вот еще одна из причин – мокрая одежда, которая тоже травмирует слизистые наружных органов. Кроме того, сейчас женщины делают эпиляцию даже в интимной области. При удалении волосков вокруг волосяного фолликула начинается воспаление, которое переходит и на железу.

При хроническом бартолините обострения случаются часто и возможно развитие ретенционной кисты. Поэтому очень важно соблюдать следующие правила.

1. Никаких эпиляций, депиляций, модных стрижек в области гениталий.
2. Никаких стрингов, бикини. Только удобное белье, только сухое, чистое и глаженое!
3. Мыться с мылом, вытираться насухо.

Как же лечиться? В острой стадии необходимы покой, антибиотики, сульфаниламиды. При образовании псевдоабсцесса – хирургическое лечение. При рецидивах – иссечение тканей кистообразной железы. Рекомендую сидячие ванночки с розовым раствором марганцовки, с настоями ромашки, календулы (1 ст. л. на 1 л кипятка, остудить до 40°и процедить). Время процедуры – 15-20 минут, курс – 7 дней, затем 7 дней отдыха. Травы чередовать, пока не стихнет воспаление, а затем делать ванночки 1 раз в неделю.

Обрабатывать промежность кремом или гелем после бритья 2-3 раза в день.

Стимулировать местный иммунитет гениталий с помощью холодной воды (какая идет из крана или комнатной температуры). Лить воду на половые органы, захватывая анус, от 3 до 5 секунд. Цивилизация нас губит, и мы становимся, как тепличные растения. А в результате организм перестает бороться с инфекциями. Вообще, женские болезни возникают тогда, когда женщина что-то не принимает в себе, например, внешность или какие-то особенности поведения. Она не хочет или не может ощутить себя настоящей женщиной, любимой и желанной. Проблемы с наружными половыми органами, их воспаление отражают боязнь оказаться не на высоте, подсознательную агрессию в отношении мужчин, а также убежденность в том, что женщины вообще бессильны и не могут влиять на противоположный пол. Советую вам почитать книги Ларисы Ренар и освободиться от внутренних страхов, неуверенности в себе.

ЦВЕТ ОТЛИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ

Известно, что цвет влияет не только на настроение человека, но и на его здоровье. Я много читала об этом. Но в полной мере поняла силу воздействия цвета на человека после определенных событий.

После очередного дня рождения у меня на компьютерном столе остался подарочный пакет ярко-красного цвета. Мне не хотелось выбрасывать его – уж больно красивый! А для каких целей можно использовать его в быту, я тоже не знала – вот и стоял он на столе. Посмотрю на него, и на душе радостнее становится: вспоминаются приятные минуты поздравлений, веселое праздничное застолье, улыбки друзей.

Муж надо мной посмеялся – мол, я, как Плюшкин, не могу расстаться с ненужными вещами. А меня вдруг осенило: притяжение к данному пакету и любование красным цветом имеет свои причины.

Прочитала, что для поднятия духа человеку как воздух необходимы яркие радостные цвета. А красный цвет помогает взбодриться. Получается, что я почувствовала это интуитивно и поэтому после тяжелых трудовых будней с таким наслаждением любовалась красным пакетом. Кто-то скажет: «Ну, и в чем тут открытие? Это все сродни изобретению колеса!» Да, может быть, и так. Но то, что раньше было для меня лишь абстрактной теорией, стало испытанным на практике методом улучшения эмоционального состояния.

Восточные эскулапы более 300 болезней лечат цветом. Еще Авиценна советовал носить красные одежды во время хандры и болезни – этот цвет изгоняет тоску, стимулирует работу органов. Цвет крови является сигналом необходимости мобилизовать свои силы для действия. Целебной становится даже вода в сосуде, накрытом красной тканью.

Используя соответствующий цвет, можно повлиять на физическое здоровье.

Бирюзовый, голубой, синий цвета помогают обрести состояние относительного покоя.
Зеленый цвет нормализует гомеостаз, стимулирует гипофиз, который играет главную роль в работе эндокринной системы. Зеленый дает умиротворенность и обладает снотворным действием, благоприятно влияет при глаукоме, гипертонии.
Фиолетовый цвет стимулирует селезенку, увеличивая выработку лимфоцитов, повышая иммунитет.
Желтый цвет усиливает активность поджелудочной железы, кишечника.
Оранжевый цвет полезен при туберкулезе и эмфиземе.

Конечно, цветотерапия не заменит традиционное лечение препаратами при серьезных заболеваниях. Но все-таки она может оказать существенную поддержку организму!

Шердак Е., г. Калининград

СОБИРАЕМ КАМЕДЬ

У моей жены после удаления зуба мудрости очень долго не зарубцовывалась ранка. Наконец все зажило. Но на этом мучения Лины не закончились – она простыла, и у нее сразу же воспалились десны. А мы на тот момент были в деревне у друзей. Сергей и Галина сразу же предложили использовать для лечения подручные средства. Они приготовили отвары из ромашки, корней бадана и еще каких-то целебных цветочков, которые произрастали на их участке. Но полностью устранить воспалительные процессы десен помогла камедь вишни – смолистое выделение на стволах деревьев.

Достаточно 4–5 раз в день между приемами пищи жевать мелкие кусочки вишневой камеди, чтобы справиться со стоматитом, гингивитом и даже пародонтозом. Перед тем как использовать камедь, надо тщательно прополоскать полость рта.

За два дня Лина поправилась. У нее не только уменьшилось воспаление десен, но и перестал болеть желудок. А ведь у Лины был хронический гастрит: если что-то не так в питании, то желудок сразу же выражал свое неудовольствие.

Оказалось, что это не было случайностью. Камедь – вишневую или сливовую – используют для лечения гастритов, колитов и даже язв желудка с повышенной секрецией желудочного сока. Камедь образует на поверхности слизистой оболочки желудка защитную пленку, предохраняющую от агрессивной кислоты. Из камеди можно приготовить целебный напиток.

Растворите 1/2 ч. л. камеди в 1/2 стакана виноградного вина. Принимайте по 2 ст. л. 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 2 недели.

Всем садоводам советую собирать полезную камедь!

Давыдов Е., г. Орел

ПОД ТРЕЛИ СОЛОВЬЯ

В прошлом году у нас с женой родился второй сынишка. Летом всей семьей выехали на дачу. Думали: целый день малыш будет на свежем воздухе, окрепнет. Только вот пришлось запасаться разными питательными смесями, так как у жены было мало молока, а наш Сашенька на аппетит не жаловался.

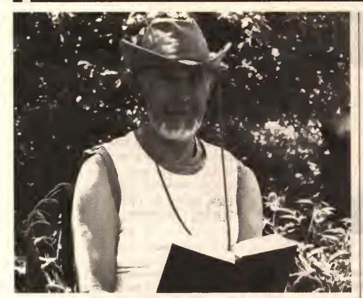
Но произошло нечто из ряда вон выходящее. После переезда на дачу у жены неожиданно усилилась лактация. Питание у нее было таким, как и прежде, да и никаких травок она не принимала. Так в чем же дело?

Причину перемен объяснила свекровь, приехавшая в гости. Оказывается, если женщина кормит малыша грудью, слушая при этом пение пернатых, то у нее начинает прибывать молоко. Это знали наши прабабушки, и к такому выводу пришли современные специалисты. И наша ситуация – тому подтверждение. Ведь Инга всегда кормила нашего Сашеньку под яблонькой, и трапеза проходила под звонкие трели птиц. Молока у Инги стало так много, что можно было бы накормить еще парочку малышей. Вернувшись в город, мы купили диски с записями птичьих концертов. Слушаем всей семьей, расслабляемся, заряжаемся энергией.

- Пение птиц благотворно влияет на весь организм – недаром во многих странах орнитотерапию активно используют в кардиологических клиниках и в лечении пациентов с болезнями суставов и позвоночника.
- Пение птиц в 2 раза быстрее лекарств снимает болевой синдром после хирургических вмешательств и даже способствует заживлению ран.

Принимать такие музыкальные «таблетки» можно без ограничений!

Ивкин Л., г. Москва



«Душа обязана трудиться»

Не раз я размышлял о том, что хорошо бы так состариться и закончить свою жизнь, чтобы ум оставался острым и ясным. Не хотелось бы впасть в маразм, опозорить свое имя и перечеркнуть все хорошее, что было в жизни.

Никому об этом не говорил, чтобы не портить близким настроение. А сам, между тем, проникся идеей, что в любом возрасте надо тренировать свой мозг. Ведь движущийся механизм не ржавеет. Приходит в негодность только то, что не работает. Это, в первую очередь, относится к нашему организму: надо постоянно тренировать мышцы, скелет, сердце и, конечно же, мозг. В свои неполные 70 лет решил, что, помимо выполнения непосредственных обязанностей в семье, я просто обязан иметь еще одну, свою, интеллектуальную нишу. Внук подарил мне компьютер, с помощью которого я научился составлять сканворды, разные загадки, ребусы. Как только вошел во вкус, времени свободного стало мало. Знакомые поначалу подтрунивали: мол, что там интересного может получиться? Начал раздавать им свои творения, и это превратилось в потребность: составляю головоломки, а люди разгадывают. Как только выхожу во двор, все меня спрашивают, чем сегодня порадую. Мало ли людей, которые не знают, чем занять досуг!

Однажды и внук заинтересовался моим творчеством. Посмотрел, что получается, и предложил составить книгу. Я узнал, как это делается, и за два месяца составил. Отнес в издательство и, что самое удивительное, книжку взяли! Так и стал внештатным автором с портфелем заказов. Вы не поверите, но жизнь моя полностью изменилась. Внуки говорят, что помолодел лет на 20 и стал острословом. Они теперь сначала хорошенько подумают, а потом уже что-то мне говорят.

Я рад. И дело не только в том, что появился дополнительный доход. Ведь чувство востребованности, полезности дает необыкновенную силу и энергию! Теперь некогда думать о болезнях, о возрасте, я постоянно занят. Меня интересует очень многое: молодежная культура, музыка, кино, книги... Ведь чтобы быть на гребне волны, необходимо все знать и видеть. Наверное, лет в 60 я бы сам над собой теперешним посмеялся. Но сегодня думаю, как же я медленно жил, как было неинтересно. Ничего, кроме работы, не видел, голова была забита только производственными планами, и даже на детей внимания не хватало. Но все еще можно наверстать: и детям помочь, общаясь с внуками, и непрочитанные книги прочитать, и музыку узнать получше, и фильмы посмотреть. Но главное – использовать любую возможность, чтобы тренировать свой мозг. Тогда и старость не страшна. Давайте постараемся просто ее не замечать!

Алексей Матвеевич Рыженко, г. Москва

Спросите про мой город!

Сейчас наши пенсионеры любят сравнивать себя с иностранными, причем сравнение всегда не в нашу пользу. Мол, конечно, там такие пенсии, что можно и путешествовать по всему миру, а мы еле концы с концами сводим. Это так, отрицать не стану – на пенсию не разбежишься. Однако путешествовать мы тоже можем.

Как-то шла по центру моего города, и две девчушки спросили, где находится такой-то переулок. И я замялась! «Вот, – думаю, – дожила! Всю жизнь провела в родном городе, а не могу объяснить, где тот переулок». И вечером мне пришла в голову идея изучить свой город досконально, до мельчайших подробностей. Позвонила подруге, и после недолгих уговоров она согласилась путешествовать вместе со мной по родным улицам. Мы с ней разработали план.

Купили карту, циркулем начертили три окружности, начиная от центральной площади, и решили изучать все, постепенно расширяя границы. Родственники на наши регулярные исчезновения из дома сначала смотрели подозрительно, но потом привыкли. Я купила фотоаппарат, и все необычное мы стали снимать. Однажды забрели в тихий уголок, где сохранился образец деревянного зодчества – двухэтажный особняк с такими окнами и дверьми, которые надо бы показывать в качестве примера современным строителям и архитекторам.

За полтора года мы исходили наш город вдоль и поперек. Причем пешком! Разбудите меня среди ночи и спросите, как пройти или проехать в какой угодно уголок, – сразу же вам объясню. Но на этом история не закончилась. Мы с подругой пристрастились к фотографии, стали снимать редкие места, интересные моменты, лица, природу – все вокруг. Знакомые говорят, что очень интересно получается и пора устраивать персональную фотовыставку.

Есть еще один немаловажный момент. До наших путешествий по городу обе частенько хворали – то ноги, то поясница, то давление... В общем, как у всех. А недавно мы с подругой хохотали до слез, вспоминая одно из самых забавных наших путешествий, и вдруг обнаружили, что обе помолодели. Стали веселее, здоровее и даже стройнее! Моя дочка тоже подметила, что теперь мы веселые, вечно занятые – даже завидно. Да я и сама поняла, что наконец-то живу так, как мне хочется. Можно ведь просидеть старость на диване, а можно узнать то, на что раньше не было ни сил, ни времени. «Зачем все эти затеи?» – могут спросить серьезные люди. Отвечу так: каждое наше путешествие сравнимо с чтением хорошей книги. Перевернешь последнюю страницу – и чувствуешь, что становишься духовно богаче.

Элеонора Николаевна Неретина, г. Нижний Новгород

Грыжник



Сегодня ведущая нашей рубрики К.И. Доронина расскажет вам историю исцеления маленькой девочки от редкой и страшной болезни. Когда диагноз звучит как смертный приговор, когда бессильны даже хирурги, спасти больного может... грыжник. Но не только в таких случаях помогает удивительное растение. Возможно, это и ваше спасение.

РЕДКАЯ БОЛЕЗНЬ

Анюте 4 года. Поздние роды. Матери ее было 45 лет, когда забеременела, а отцу уже 55. Ждали они Анюту 25 лет. И вот родился кудрявый золотоволосый ангелочек. Умненькая девочка, в 4 года уже читает сказки. Непоседа, даже стоять на одном месте не может, пританцовывает. Упала она как-то с качелей – перелом правой бедренной кости. Вроде бы и несложный перелом, но проходит полгода, а кость не в порядке. Врачи в недоумении. Кандидат медицинских наук, детский хирург, делает ей операцию, вживляя донорскую кость. Вроде бы ребенок идет на поправку, кость наконец-то приживается... Но на черепе появляются грануляции, в пяти местах вырастают подкожные мягкие шишки, наполненные вязкой жидкостью. Кости черепа в этих местах истончаются и по какой-то причине разжижаются, выливаясь в шишки. Растут эти шишки не по дням, а по часам, и каждая размером с небольшое яблоко. Анализы крови обычные, кроме содержания эозинофилов – их уровень зашкаливает. Наконец-то поставлен точный диагноз – эозинофильная гранулема, болезнь Таратынова. Описано это редкое заболевание в 1913 году. Прогноз плохой. Лечение не дает результатов, даже гормоны бесполезны.

Вскоре у Анюты уже 32 перелома. Ребенок в гипсе почти весь – грудная клетка, руки, ноги. В очередной раз Анюту выписывают из больницы. У нее ничего не болит, и девочка не совсем понимает, почему она закована в гипс, почему нельзя двигаться. Голова очень страшная. Ухаживающие за ней следят, чтобы рядом не было зеркала. Но Анюта веселая, часто смеется, теребя шапочку – чешется головка.

ГДЕ РАСТЕТ ЦЕЛЕБНАЯ ТРАВА?

В середине июля Анюту привозят из больницы на самосвале прямо к бабушке Елене. Мне 14 лет, я уже всякого насмотрелась за свою короткую жизнь с народной целительницей, с моей бабушкой... Но вид Анюты до того меня потрясает, что я не могу сдержать рыданий. Бабушка совсем недолго осматривает девочку и обещает приехать к ней в деревню Сосновку к вечерней зорьке. А родителям велит за день (дело было часов в 12 дня) собрать по деревне 6 ведер кислого молока в деревянную бочку. Да еще накопать ведро печной красной глины, и лучше всего в таком месте, где копают колодец.

Прихватив бумажный мешок из-под цемента, бабушка повела меня к песчаной насыпи. Во время войны немцы строили там узкоколейку к селу Руда Красна. Народ говорил, что нашли они в этих местах залежи железной руды. Но дорогу так и не достроили, а песчаная насыпь осталась и начала зарастать стелющейся по земле желтовато-зеленой травой – грыжником голым. За ним мы с бабушкой и пришли.

Бабушка Елена называла эту траву разными именами: и остудником (снимает жар в больных суставах), и собачьим мылом. Собаки его едят при ранениях и переломах. Слюна у них при этом пенится, и они зализывают раны – сами себя лечат. А грыжницей, или грыжником, трава называется потому, что лечит грыжи у детей и взрослых. Помогает она и при пупочной грыже – «крикливице», и при паховой, называемой в народе «кила».

Растет грыжник на песчаных грунтах, где много кремниевых камней. Что-то такое дает ему землица-матушка, чего не хватает больным мышцам. Уже будучи взрослой, я изучала биохимический состав этого растения (Htrniaria qlabra) и удивлялась познаниям своей бабушки. Ученые нашли в грыжнике очень много целебных веществ.

Но вернемся к многострадальной Анюте.

РЕБЕНКА СПАСАЛИ ВСЕМ МИРОМ

Наш мешок был полон грыжником, и к вечерней зорьке добрались мы с бабушкой своим ходом до деревни Сосновки. А дорога была неблизкой – семь верст. Деревня немалая, но про Созняковых все знали, и нам указали на дом, еще не совсем достроенный.

Шел 1955 год. Обустраивались деревни, работали колхозы, люди отличались душевностью и состраданием друг к другу. Память всеразрушающей войны объединяла всех, так что делились последней краюхой хлеба. И в деревянной деже (кадке) у Созняковых уже пенилась простокваша, шесть ведер – всем народом собирали. Рядом – ведро красной глины и мешок ржаной муки.

Бабушка велела провернуть через мясорубку траву-грыжницу. Работали четыре соседки во всю прыть. Какой-то старик приволок на тачке старинные ночвы – деревянное корыто, потемневшее от времени. Наверное, выдолбили его народные умельцы из ствола могучего дуба лет 100 назад.

Бабушка подогрела простоквашу в котле, локтем померила температуру. Потом развела глину, добавила ведро «размазни» из грыжника, всыпала в дежу полмешка муки и стала размешивать деревянной лопатой жидкое тесто. На ложе корыта постелили льняную простынь и перелили на нее из дежи лечебную смесь.

Девочку освободили от гипса и голенькую уложили в ночвы, аккуратно завернув в простыню. А покрытую страшными шишками головку обложили лечебной смесью так, чтобы виднелось только одно смеющееся личико.

У Анюты кружилась голова – грозный признак ее болезни. Но ребенок все воспринимал как игру. На ночь внесли корыто в дом. Так и спала девочка в своих ночвах до самого утра. Один раз попросилась по-маленькому. Бабушка объяснила Анютиной маме, как приспособиться при таких обстоятельствах.

СОРОК ДНЕЙ ДО НОВОЙ ЖИЗНИ

Анюта 5 раз в день перед едой принимала по 2 ч. л. сока из грыжника голого с 1 ч. л. меда. Трое суток она про-

вместо скальпеля

вела в корыте, и трое суток бабушка не отходила от девочки. А я отсыпалась на сеновале. По ночам прилетала на трубу сова – «вещий пущик». Люди говорили, что она предсказывает судьбу. В первую ночь птица кричала: «Поховав, поховав» – это к смерти... До мороза по коже. А в остальные две ночи уже кричала: «Повив, повив» – значит, к жизни.

На четвертый день Анюту вымыли в воде, настоянной на корнях мыльнянки. В запасной торбе у бабушки нашелся лампадный керосин, и она совала Анюте под нос ватку, хорошо смоченную вонючим снадобьем. Клубками пошли из прямой кишки глисты-аскариды.

«А могли, гады, подкатиться к горлу», – объясняла бабушка плачущей от омерзения девочке.

Анюта мою бабушку слушалась. Лежала, тихонько хныкая. Болел у нее живот. После очищения снова сделали ей в ночвах ванну из простокваши, глины, грыжника голого и ржаной муки. Простоквашу тащил народ с запасом. А траву грыжника уже собирали и дети, и взрослые. Отец Анюты привозил к узкоколейке на самосвале всю ораву.

На пятнадцатый день Анюта встала. Продвигалась осторожно, шагая, как заведенная кукла, широко распахнув ручки, словно обнимая весь мир. А на сорок первый день встретила она нас у ворот, еще прихрамывая на правую ногу. Головка была уже почти нормальной, только при ощупывании пальцы находили мягкие следы на месте шишек. Никогда не забуду, как девочка спрашивала бабушку: «Я уже не умру? И хромать не буду? И «свайба» у меня будет?» Свадьбу она называла «свайбой». Анюта не умерла, и хромать перестала, и «свайба» ее состоялась. Сейчас у нее уже трое внуков. Ведь грыжник голый – волшебная трава песчаных земель.

ОТ БОЛЕЗНЕЙ МОЧЕПОЛОВЫХ ПУТЕЙ

Грыжник голый часто используют при непроизвольном мочеиспускании, мочекаменной болезни. Почти все заболевания мочеполовой системы, особенно мочевого пузыря, излечиваются при длительном применении его водного настоя, порошка из травы, сока. В каком именно виде его принимать, больному укажет специалист-фитотерапевт.

• При остром цистите (воспалении мочевого пузыря), когда кровь в моче и боли при мочеиспускании, пить по 2 ст. л. сока свежей травы 3–4 раза в день.
• Для лечения инфекционного цистита, бактериурии (выделении бактерий с мочой) смешать 1 ст. л. с верхом порошка из сушеного грыжника, 1 ст. л. семян петрушки огородной, 1 ст. л. листьев толокнянки и залить 2 стаканами холодной кипяченой воды. Настаивать 8–10 часов, кипятить 15 минут на медленном огне. Затем остудить, процедить, разделить на 5 порций и выпить за день.

ДЛЯ СУСТАВОВ, МЫШЦ, КОСТЕЙ

Растение нормализует минеральный обмен, поэтому его применяют и при мышечных болях, и при сердечной недостаточности, кальцинации клапанов сердца, а также при ревматизме, подагре, артрите.

• От полиартрита, подагры в течение 40 дней пить настой грыжника: 2 ст. л. с верхом порошка из травы залить 0,5 л кипятка и настоять ночь. Принимать по 1/4 стакана настоя 3 раза в день перед едой. Исключить куриный бульон. При сильных изнуряющих болях область воспаления на ночь смазать медом пополам с порошком из грыжника (хорошо использовать и свежую траву). Затем укутать теплой повязкой. Боль пройдет.

Поможет грыжник голый и при частых травмах с переломами, подвывихами, трещинами, растяжениями и разрывами связок:

Залить стаканом кипятка 20 г сушеной травы и настоять ночь. Детям до 14 лет принимать по 1 ч. л. настоя 4–5 раз в день независимо от еды. От 14 до 18 лет – по 1 десертной ложке, а взрослым – по 1 ст. л. Курс лечения – 40 дней. Перерыв – 2 недели.

От чего еще помогает грыжник голый? В народе давно известно, что он дает вяжущий, спазмолитический, антибактериальный эффект. Это еще и мягкое желчегонное средство. Грыжник «обтачивает» камни в желчном пузыре и прочищает желчные протоки.

ГРЫЖНИК ПРОТИВ ГРЫЖ

При протрузии (выпячивании) межпозвонковых дисков, межпозвонковых грыжах схема лечения следующая.

• Принимать внутрь водный настой грыжника: 2 ст. л. с верхом растертой в порошок сухой травы залить 0,5 л кипятка, настоять ночь. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.
• Через день делать аппликацию. Вдоль позвоночника, от затылка до копчика, накладывать на 2,5 часа слой теста шириной в ладонь. Взять 1 кг муки из любых злаковых или 1 буханку ржаного хлеба, размочить в 0,5 кг сметаны или 0,5 л кефира (можно простокваши) и хорошенько размешать. Добавить по 2 стакана растопленного нутряного жира и распаренной травы грыжника, 12 ст. л. скипидара. После добавления каждого ингредиента тесто хорошо вымешивать. Если оно все же получится жидким, надо обязательно добавить еще муки (любой) или хлеба. Когда тесто будет готово и перестанет прилипать к ладоням, раскатать полосу указанного размера (можно прикладывать и по кускам). Наложить аппликацию на позвоночник больного, который должен удобно лежать на животе. Аппликацию прикрыть компрессной бумагой, сверху – какой-нибудь груз, чтобы тесто плотно прилегало к позвоночнику. Через 2,5 часа обтереть кожу (сразу не обмывать) и во избежание аллергических реакций смазать детским кремом. Больной не должен попадать под сквозняк. Лучше всего делать аппликацию за 4,5 часа до сна.

Если скипидар вызывает зуд, высыпания на коже, то можно его заменить 12 ложками скипидарной мази (есть в аптеках). После первого курса хорошо бы обратиться к опытному врачу-гирудотерапевту и провести курс лечения пиявками, если гирудотерапия больному не противопоказана.

Лечебное питание

Многим нашим читателям хорошо известно имя народного академика Б.В. Болотова. Но мы познакомились с учеником Бориса Васильевича, украинским врачом Д.В. Наумовым. Взяв на вооружение идеи Б.В. Болотова, он разработал свои собственные эффективные методики оздоровления. Давайте разберемся, как система питания Болотова-Наумова помогает в лечении болезней.

– Дмитрий Власович, в системе Б.В. Болотова важнейшее условие – поддержание кислой среды желудка. Поясните, пожалуйста, почему это так важно для организма.

– Борис Васильевич Болотов доказал, что в желудке здорового человека всегда кислая среда. Благодаря этому организм может переваривать пищу животного происхождения. А щелочная среда двенадцатиперстной кишки, в свою очередь, предназначена для переваривания растительной пищи. И эти две противоположные среды разделены пилорусом – специальным мышечным клапаном, расположенным в привратнике луковицы двенадцатиперстной кишки. Если клапан работает плохо, щелочные вещества начинают проникать в желудок и вступать в химическую реакцию нейтрализации. Эксперименты показали, что желудочные соки, нейтрализуясь, выделяют много газов и солей. Потом соли попадают в другие участки организма и забивают их. А газы при отрыжке и метеоризме выделяются наружу. Поэтому если наблюдаются повышенное газообразование, отрыжка, изжога, значит, нарушен кислотно-щелочной баланс желудочно-кишечного тракта. Вот и причина многих наших заболеваний.

– Что же надо делать, если у человека метеоризм, отрыжка, изжога?

– Чтобы предупредить серьезные заболевания и облегчить состояние людей при уже существующих недугах, необходимо усилить работу пилоруса. Он должен активнее сокращаться. Мы с Борисом Васильевичем провели эксперименты и убедились вот в чем. Сжатие пилоруса и повышение тонуса желудка происходит в ответ на поступление в него пищевых кислот и кислотосодержащих продуктов с pH (водородным показателем) меньше 7. Это продукты животного происхождения и различные квашения. В то же время вегетарианская диета с употреблением щелочной растительной пищи, растительных жиров, когда исключаются мясо, сало, творог, яйца, сметана, приводит к ослаблению сократительной способности мышечного клапана. Кроме того, Борис Васильевич, обратив внимание на естественный процесс постоянного отмирания клеток в нашем организме, подчеркнул следующее. Чтобы вывести из организма отмершие клетки, они должны сначала раствориться желудочным соком. Вот почему так важно постоянно заботиться о поддержании здоровой кислотной среды желудка! Школой Болотова и мною в том числе разработаны принципы здорового питания. Их применение дает возможность эффективно лечить заболевания желудочно-кишечного тракта. А это является основой для оздоровления других органов и систем организма.

– Одним из главных принципов у вас является применение ферментов. Что это такое?

– Под ферментами Борис Васильевич подразумевает продукты жизнедеятельности дрожжевых бактерий или бактерий молочных сывороток. Они испокон веков применялись для лечения у многих народов. Но сегодня сыворотка, получаемая из молока, не обладает целебными свойствами, потому что у животных неполноценное питание. Б.В. Болотов в результате исследований разработал технологию получения ферментов – продуктов брожения молочнокислых бактерий с добавлением лекарственных растений. Как и все ферменты, они содержат кислые белковые пептиды, имеющие явное лечебное действие. И прекрасно поддерживают кислую среду желудка.

– Какие еще важные для здоровья вещества содержатся в ферментных напитках Болотова?

– Это ценные биологически активные вещества, имеющиеся в тех или иных растениях. К примеру, фермент чистотела обладает иммуностимулирующим и восстанавливающим действием. Он хорошо выводит из организма соли тяжелых металлов, радионуклиды. Такие же свойства имеет фермент каштана, но действие его более мягкое. Перечислять целебные свойства растительных ферментов можно долго.

– Напомните, пожалуйста, нашим читателям рецепт приготовления ферментного напитка, более известного в народе как болотовский квас.

– Пожалуйста. Я приведу пример с чистотелом, но по такой же схеме делается квас с применением любого другого лекарственного растения.

В чистую трехлитровую банку надо поместить марлевый мешочек с подготовленной заранее травой чистотела (сухой или свежей, но обязательно хорошо промытой). Закрепить мешочек на дне банки можно с помощью спицы или нержавеющей ложки. Наполнить банку не до краев холодной кипяченой родниковой водой (или обычной, но чтобы была без хлора). Добавить туда 1/4 стакана сахара, 1 ч. л. сметаны («живой», рыночной, а не пастеризованной). Горлышко банки завязать марлей, сложенной в 3 слоя, и поставить в темное место. При комнатной температуре напиток будет настаиваться 2 недели. Но чтобы брожение шло активно, через каждые 3-5 дней в квас надо добавлять сахар (постепенно довести общее его количество до стакана). Также в процессе настаивания фермент надо переливать из одной емкости в другую для аэрации (насыщения кислородом).

Через 2 недели отлить из банки 1 л готового кваса в стеклянную литровую посуду с крышкой и поставить в холодильник для употребления. Пить его от 2 ст. л. до 1/2 стакана за 30 минут до еды. А в трехлитровую банку долить 1 л воды и засыпать 1/3 стакана сахара. Новая порция кваса будет готова уже через 3 дня.

Так можно использовать заквашенную траву до 2 месяцев, меняя только воду и добавляя сахар. Замечу, что правильно приготовленный фермент должен пениться, иметь приятный запах.

– Расскажите подробнее, как принимать такой квас.

по Болотову



– Доза приема – от 1 ст. л. до половины стакана. Пить за 20-30 минут до еды 3 раза в день в течение двух недель. Для закрепления эффекта его продолжают пить еще в течение месяца, но уже 1 раз в день за 20-30 минут до завтрака или обеда. После месячного перерыва можно принимать квас, приготовленный на другом растении.

Образующаяся на поверхности кваса однородная пленка и осадок на дне являются продуктами процесса ферментизации. Их употреблять не надо. Перед приемом напитка его не следует взбалтывать.

Ощущение некоторого опьянения после приема ферментного напитка – признак чрезвычайно сильного лечебного воздействия. Значит, в организме усиливается выработка собственных гормонов, в особенности – коры надпочечников. Квас на чистотеле хорошо очищает желудочно-кишечный тракт, уничтожает всю патогенную микрофлору, не говоря уж о том, что он является источником необходимых кислот и витаминов.

– А какое значение имеют овощные жмыхи в вашей школе лечебного питания?

– Для хорошей работы желудочно-кишечного тракта чрезвычайно полезно употреблять жмыхи свежих овощей и фруктов. Готовят их в соковыжималке или терке. Вечером полученный сок отжимают и выпивают подсоленным. А оставшуюся клетчатку съедают натощак, за 1 час до еды, по 1-3 ст. л. 1 раз в день в течение 2 недель. В частности, при желудочно-кишечных проблемах хорошо есть жмыхи из капусты, при изжоге – из моркови, при камнях в желчному пузыре – из черной редьки, а при повышенном давлении – из свеклы. Жмыхи способны вытягивать из стенок желудка и луковицы двенадцатиперстной кишки соли тяжелых металлов, радионуклиды и канцерогенные вещества. Если трудно их глотать, то можно приправлять сметаной.

– Приведите, пожалуйста, рецепты применения ферментов и жмыхов при распространенных заболеваниях. Например, при тромбофлебите.

– По нашим наблюдениям, тромбофлебит возникает из-за обилия в рационе растительных жиров, особенно рафинированных. В организме они превращаются в олифу, которая является ядом для всей сердечно-сосудистой системы. Таким больным надо есть сало с чесноком: 10 частей сала перемолоть на мясорубке с 1 частью чеснока и делать бутерброды, намазывая на хлеб. Сочетание сала и чеснока при переваривании выделяет уксусную кислоту, способствующую выведению шлаков.

А в качестве лечебного напитка принимают фермент сосновой хвои. Пьют его через 1 час после еды. Этот напиток чередуют с ферментом донника (белый донник рекомендуется женщинам, желтый – мужчинам). Через полчаса после еды следует еще принимать по 2 ст. л. порошка из морской капусты. В кожу в области пораженных вен втирать настойку травы багульника на 9-процентном уксусе.

– А что вы посоветуете при сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, для очищения сосудов?

– В таких случаях, а также для снятия алкогольной зависимости полезен ферментный напиток из чеснока. Делать его надо так. Измельчить с помощью чеснокодавилки 2 стакана очищенного свежего чеснока, положить в трехлитровую банку и залить не до краев чистой родниковой водой. Добавить по 1 ст. л. домашней сметаны и сахара и поставить настаиваться. Во время процесса брожения добавлять еще по 1 ст. л. сметаны и сахара. Делать так, пока напиток не перестанет бродить. После окончания брожения добавить еще немножко сахара. Пить по 100 г перед едой 2-3 раза в день.

– Какой режим питания вы рекомендуете?

– Наш организм работает в соответствии с биоритмами. В 12-14 часов он на пике активности, а вечером – на спаде. Выделение тех веществ, которые требуются для усвоения животной пищи, заканчивается в 16 часов. Растительная пища может усваиваться до 18 часов (в крайнем случае ресурс существует до 20 часов). Отсюда следует вывод: животную пищу надо принимать в первой половине дня, иначе она уйдет в шлаки. Салаты и овощные блюда, фрукты – наоборот, во второй половине дня. Причем овощи лучше подсаливать. А ночью есть чрезвычайно вредно.

– Дмитрий Власович, какие еще принципы лечебного питания школы Болотова вы считаете особенно важными?

– Первые блюда надо готовить с квашеными овощами, причем их рекомендуется съедать после второго блюда. Картофель также полезен с квашеными овощами. Можно приготовить такой сборный суп-кулеш. В мясной бульон (или в воду без мяса) засыпать небольшое количество разных круп. Когда они разварятся, добавить соли и зелени по вкусу. Если суп варился без мяса, то можно еще добавить взбитое яйцо.

Во время приема пищи важно соблюдать несколько правил. Например, за раз – только один вид мяса и один вид жира. Употребление мяса, яиц, рыбы, сала и других жиров надо сочетать с горечами (редисом, редькой, горчицей). Салаты из свежих овощей следует приправлять уксусом, сметаной, кашу из злаковых – сливочным маслом, из кукурузы и бобовых – нерафинированным растительным маслом.

– А какие сочетания продуктов вы считаете правильными?

– Это мясо с капустой, рыба с картофелем, птица с яблоками, окрошка с яйцами, творог с хреном, медом или же подсоленный со сметаной либо молоком. Свежее молоко надо употреблять, смешивания со свежей клубникой, малиной, другими ягодами. Также полезно регулярно есть качественные соленые и консервированные грибы, например, опята и грузди. Хлеб и другая дрожжевая выпечка – употреблять несвежими. Кисломолочные напитки необходимы. Также очень важно пить чистую воду и квасы.

Валентина Родионова

Жара, кожа сохнет...

Летом в жару наша кожа страдает от потери влаги, поэтому ее надо не только защищать от жесткого ультрафиолета, но и интенсивно увлажнять. В жару я практически не пользуюсь декоративной косметикой, чтобы «не перегружать» кожу, но зато использую все, что растет на грядках. Каждое утро начинаю с того, что лицу и тело протираю натуральным морковным соком.

Для этого даже не надо выжимать сок, достаточно натереть на мелкой терке сочную морковку, сложить в марлевую свлфетку, и морковным тампончиком сначала похлопывающими движениями пройтись по лицу, а затем и по всему телу.

Это делает кожу красивой, с легким оттенком морского загара. Но это нв все. Два-три раза в неделю я советую делать маски из морковного сока: смешать сок с пшеничной мукой до густоты сметаны, нанести на очищенное лицо и подержать минут 20. После морковной маски кожа увлажняется и тонизируется, сухая кожа насытится витаминами, а жирная – очистится от излишков жира. Если чувствуется потребность, после этого можно подпитать лицо очень легким увлажняющим кремом.

Лилия Маркуша, г. Киев

Массаж яблоком

Поделюсь эффективной косметической процедурой, предназначенной для дам после тридцати, когда начинают проявляться признаки увядания. Для поддержания кожи необходим витамин С, которого в яблоках предостаточно. Эффективна яблочная маска. Чтобы ее приготовить, в небольшом количестве молока нужно сварить яблоко, остудить его, сделать кашицу и нанести на лицо на тридцать минут. А затем смыть прохладной водой. Уже после пары-тройки процедур кожа станет упругой, а цвет лица – здоровым. Мне очень нравится и другой способ омоложения кожи – массаж яблоком.

Спелое яблоко очистите от кожуры, разрежьте на 4 части, удалите семечки и массируйте лицо и шею круговыми движениями. Во-первых, происходит очищение кожи с помощью натуральных фруктовых кислот, содержащихся в яблоке; во-вторых, сам массаж, который активизирует кровообращение и лимфодренаж; в-третьих, кожа получает во врвмя процедуры витамины и минералы.

Я делаю это каждый вечер, если смотрю телевизор. Очень полезно делать такой же массаж кусочком огурца. Вообще, чем хорошо лето, так это тем, что любые фрукты и овощи можно использовать для ухода за кожей. Любую ягодку можно размять, добавить сметанки – и на лицо. Главное – не забывать это делать.

Марина Кукушкина, г. Ногинск

Берегите губы!

Летом не только кожа подвергается солнечным ожогам, но и губы. Кожа на губах нуждается в защите ничуть не меньше, чем на всем теле. Если этого не делать, то будут появляться трещинки, губы начнут шелушиться. Поэтому надо пользоваться гигиенической помадой и специальными средствами по уходу за губами. В аптеках продается мазь из календулы – это лучшее средство от маленьких трещин на губах. Но не менее полезно смазывать губы медом или мягким твѓрогом. Можно смешивать и то и другое и накладывать как маску на полчаса. Каждый день (утром или вечером) делайте массаж губ с помощью чуть влажной зубной щетки или уголком мягкого махрового полотенца. После массажа нанесите питательный крем или растительное масло (подсолнечное, оливковое, кукурузное). Для того чтобы губы не пересыхали, используйте следующую маску для губ:

нанесите смесь огуречного или морковного сока, меда, сметаны, творога. Через 15 минут смажьте губы растительным маслом. Для смягчения кожи губ и лечения мелких трещинок смешайтв натертое на мелкой терке яблоко с 1 ч. л. сливочного масла, затем наложите массу на губы нв 15–30 минут. Затем смойте маску прохладной водой.

После этого губы будут всегда мягкими, упругими и чувственными и надолго сохранят свою форму.

Светлана Ерохина, г. Нижний Новгород

Защитите волосы от солнца

Я уже много лет подкрашиваю волосы, чтобы не была заметна седина. Седина ведь редко кому идет. И стала замечать, что крашеные волосы значительно сильнее страдают от солнца: они быстро выгорают, становятся сухими, безжизненными и плохо укладываются в прическу. И я составила свою схему ухода за волосами.

- Прежде всего, я мою голову через день. Если правильно подобрать шампунь, зто никогда не навредит. Но чтобы не рисковать, шампунем я пользуюсь один раз в неделю, в остальное время использую яйцо или замоченный черный хлеб. После натуральных средств дажв крашеные волосы заметно оживают.
- Раз в неделю обязательно делаю маску: в 1 стакан свежего кефира добавляю 1 ст. л. меда и 1 желток. Хорошенько размешиваю, зтой массой пропитываю волосы и втираю ее в кожу головы. Накрываю волосы пищевой пленкой, оставляю на час.

Для полоскания использую настой ромашки аптечной, хотя люблю крапиву, но она для светлых волос не подходит, поскольку появляется зеленоватый оттенок. Но в отвар ромашки я обязательно добавляю яблочный уксус. На литр отвара – 2 ст. л. Волосы сразу оживают и выглядят отлично. И есть еще один способ вернуть жизнь волосам – это теплые масляные компрессы. Масло может быть любым растительным, но в него надо обязательно добавить касторовое масло и репейное. На полстакана базового масла 1/4 стакана репейного и стандартный аптечный пузырек касторового. Масло надо разогреть на водяной бане, втереть в кожу головы и по всей длине волос. Подержать 1 час под теплой повязкой, затем промыть шампунем.

Нина Кудинова, г. Подольск

Фармацевты наконец обратили внимание на это растение. Хотя шлемник байкальский, или, как его еще называют в народе – синий зверобой, уже много столетий применяется в восточной медицине. На нашем Дальнем Востоке он тоже известен давно. Растение считается лучшим средством от нервных расстройств и сердечных болезней. Установлено, что успокаивает шлемник в 5 раз эффективнее, чем валериана! Есть у него и другие удивительные свойства.

СИНИЙ ЗВЕРОБОЙ

ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

Долгое время я с семьей жила в Забайкалье, где и научилась лечиться целебными растениями по народным рецептам. И этот опыт особенно пригодился, когда 4 года назад я перенесла инфаркт. Отягчающим обстоятельством было еще и высокое давление. Когда прошел страх за себя, я постепенно изменила и отношение к лечению. На первый план выступили народные рецепты. Каждый больной выбирает свой собственный путь к исцелению. Ведь сколько больных, столько и болезней. Считаю, что это правильный подход.

Для меня байкальский шлемник стал настоящим открытием, хотя с этим растением познакомилась еще на Дальнем Востоке. Как только начала принимать настойку из него, буквально с первых дней почувствовала не только облегчение, но и уверенность в себе. Нервы настолько укрепились, что исчезли все тревоги и страхи за будущее. Перестала нервничать – и давление тоже постепенно нормализовалось.

Способ приготовления настойки: 4 ст. л. корней шлемника байкальского измельчить, залить 200 мл 70-процентного спирта и выдержать в плотно закрытой посуде 15 дней, ежедневно взбалтывая. Затем процедить. Принимать по 20–30 капель (на 50–100 мл воды) 3 раза в день за полчаса до еды.

Готовая настойка должна быть прозрачной, красновато-бурого цвета, с горьковатым вкусом. Хранить ее следует в темном месте. Побочных эффектов при приеме настойки я не заметила, поэтому ею можно смело лечиться длительное время. Хотя предпочитаю лечение курсами по две-три недели. Шлемник – доступное лекарство. Растет он не везде, но продается и в обычных, и в гомеопатических аптеках.

Тамара Ивановна Данилова, г. Самара

ЛЕЧИТ ПЕЧЕНЬ И ГАСТРИТ

Когда у меня обнаружили гастрит, не в порядке была еще и печень. Что сначала разладилось, а что потом, уже не вспомню. Знаю только, что мне очень повезло с лекарством.

Однажды сидела в очереди в поликлинике и узнала очень хорошее средство, которое восстанавливает весь желудочно-кишечный тракт. В результате, пока лечила гастрит, вылечила печень, кишечник и привела в порядок нервы. Поделюсь рецептом. Он немного сложный на первый взгляд, но доступный.

Для сбора понадобится: по 3 ст. л. корней шлемника байкальского, солодки голой, травы пустырника; по 2 ст. л. корней валерианы, листьев шалфея и пижмы; по 1 ст. л. травы бессмертника, мяты, чистотела, цветков календулы. Все перемешать, 2 ст. л. сбора залить 0,8 л кипятка, кипятить на медленном огне 10 минут, настоять 3 часа и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день. Курс лечения – 1 месяц.

После месяца приема такого сбора как будто заново рождаешься!

Екатерина Орехова, г. Орел

ЕСЛИ НЕРВЫ НА ПРЕДЕЛЕ

Не думаю, что только мне одной с возрастом все труднее контролировать свои нервы. Судя по тому, что я каждый день наблюдаю дома и на работе, все мы периодически «слетаем с катушек». После того как у меня неделю продолжались неприятности на работе, я перестала спать. Ложилась, а в голове вертушка из навязчивых мыслей начиналась. И сон не приходил. Тогда я стала изучать лекарственные растения, которые помогают бороться с бессонницей. И узнала, что снять нервное перевозбуждение, мешающее заснуть, помогает шлемник байкальский. Рецепт очень простой.

Возьмите 1 ч. л. измельченных корней шлемника и залейте стаканом кипятка. Дайте настояться (лучше в термосе) пару часов, процедите и пейте по 2 ст. л. 3 раза в день перед приемом пищи и на ночь.

Таким же действием обладает и спиртовая настойка шлемника. Она даже удобнее в употреблении и продается в аптеках. Но мне лекарства на спирту нельзя. А от настоя никаких побочных действий я не ощутила.

Вера Анатольевна Серпухова, г. Москва

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ШЛЕМНИК?

В народной медицине шлемник байкальский применяется как успокаивающее, жаропонижающее, отхаркивающее средство. Его назначают при миокардите, сердцебиении, остром ревматизме, эпилепсии и бессоннице. Это растение снижает кровяное давление, эффективно при бронхите, пневмонии и других легочных заболеваниях. Противопоказания: беременность и гипотония.

Замораживаем здоровье

Внимание! Важное, срочное задание всем домохозяйкам!

Советую вам по примеру моей домохозяйки, Елены Борисовны, на растущую фазу Луны (с 11 по 23 августа 2010 года) уложить в полиэтиленовых пакетах в свои морозильники зелень укропа для его использования в неблагоприятный период 2011 года: февраль, март, апрель и май месяцы – в качестве витаминного средства.

Укроп – культура продолжительного светового дня. С середины июня и до середины августа – это то самое время, когда укроп проявляет данную Богом способность вбирать (усваивать) в себя силу и энергию от земли, солнца, воздуха и от атмосферных осадков. В нем в качестве Божьих даров комплекс биоактивных веществ: витамины, макро- и микроэлементы, органические кислоты, пектины, ароматно-эфирные масла. Благодаря чему укроп (зелень и семена) имеет большое значение как в кулинарии, так и в любой медицине, излечивая болезни XXI века.



Технология заготовок

Берется свежая добротно-роскошная зелень укропа (в данном случае), промывается в проточной воде. Во влажном состоянии мелко нарезается острым ножом и сразу укладывается в полиэтиленовые пакетики (примерно по 300 г), которые быстро и плотно завязываются резинкой и немедля укладываются на полочки морозильника. Мы на двоих замораживаем до 2 кг зелени. В июне мы заморозили таким же образом черную смородину. А осенью, в сентябре–октябре, будем замораживать в морозильнике зелень петрушки, ягоды калины красной и облепихи желтой. Технология заготовок зелени и ягод одинакова.

Все эти заготовки при нашей загрязненной экологии помогают нам продлевать жизнь на земле. Мне уже более 89 лет, а моей спутнице, Елене Борисовне, более 81 года. Я инвалид ВОВ, а Лена – инвалид труда, однако по милости Бога продолжаем жить в радости.

Хотите знать, что происходит с заготовками в морозильнике?

Как только пакетики во влажном состоянии попали в среду с температурой минус 18°С, продукты мгновенно замораживаются до твердого состояния, но при этом все биоактивные вещества заготовок фиксируются и сохраняются со сроком годности до двух лет.

Учадзе И.Г. – ученый агробиолог, христианин.

Адрес: 354068, И.Г. Учадзе, г. Сочи, ул. Чехова, д. 44, кв. 47; тел. 55-69-33

Если обострился гастрит

Мой муж давно болен гастритом, но сам думать о питании не хочет. Я слежу за тем, что он ест, сколько и когда. А однажды мне пришлось уехать к дочке на пару дней, так пришлось срочно вернуться из-за обострения у мужа гастрита. Я была в ужасе – ни на один день его оставить нельзя! Пока ехала домой, велела мужу ничего не есть, только пить иногда теплую воду. Дома я приготовила отвар шиповника, процедила его через 4 слоя марли, чтобы отвар не раздражал желудок, и давала мужу пить, чередуя его с водой.

- На 2-й и 3-й дни острого гастрита начала варить слизистый суп на овсяных хлопьях. Пару ложек хлопьев заливала 2 стаканами воды, добавляла соль на самом кончике ножа. Когда хлопья становились мягкими, протирала их через сито, добавляла немного масла и давала мужу. На третий день кроме овсяного супа я приготовила своему больному кисель на яблочном отваре (для него брала сушеные сладкие яблоки).

С 4-го дня начала готовить овощное пюре, в основном из картошки, моркови, свеклы. К нему – котлеты на пару. На 6-й день на обед сварила немного рыбы с овощами, а в качестве ужина решила приготовить клецки из манки.

- 1 ч. л. сливочного масла растерла с одним желтком. Добавила 2 ст. л. пшеничной муки и чуть меньше столовой ложки манной крупы. Белок от яйца взбила и смешала с общей массой. Все хорошенько перемешала и слепила клецки среднего размера. Бросила их в кипящую воду и, когда они сварились, подала на стол со сливочным маслом. Мужу новое блюдо понравилось, и я даже сейчас иногда готовлю его. Примерно на 10-й день я ввела в рацион подсушенный белый хлеб, потом фрукты, нарезанные на мелкие кусочки, кефир.

Муж оценил мои старания, так как диета за 10 дней помогла вылечить желудок. И понял наконец-то, что был глупым и сам устроил себе проблемы. Ведь обострение случилось по банальной причине – муж наелся с друзьями жареных копченых колбасок. Теперь эти горе-друзья боятся к нам домой приходить – уж очень я зла на них. Надеюсь, что они поняли, что за питанием мужа я слежу не из вредности, а ради его здоровья.

Марина Чеботарева, Вологодская обл.

Ешьте дыню правильно

Выросла я в Астрахани, а потом я вышла замуж, переехала в Петербург и полюбила этот город. Но вот самочувствие мое стало ухудшаться. Может, солнца мне мало было, может, на новой работе и в новом доме приживаться сложно было, но я стала нервная, похудела. Да и уставала быстро.

Когда я фотографии свои родственникам послала, они долго охали и снарядили ко мне дядьку моего. Дядя приехал на поезде и притащил с собой целый мешок дынь и несколько арбузов. Сказал, что будет меня лечить астраханскими «лекарствами».

Каждое утро я должна начинать с трех кусков дыни, а после работы ужинать тоже дыней. Так я и питалась, пока все дыни не съела. Кстати, арбузы я тоже съела в первые несколько дней. Другую еду ела только в обед на работе, а остальные мои приемы пищи – сначала арбузы, а потом дыни, дыни, дыни.

Дядя меня убеждал, что я не только от малокровия вылечусь и приобрету нормальный цвет лица, но и нервы подлечу, потому что правильно съеденная дыня успокаивает.

Очень важно не забывать, что дыни ни с чем нельзя смешивать. Еще я узнала из дядиных объяснений, что дыню нельзя есть сильно охлажденной, так как она будет плохо перевариваться. Поэтому я хранила неразрезанные дыни на балконе, а разрезанные заранее вытаскивала с нижней полки холодильника, чтобы они нагрелись при комнатной температуре. Все запасы дынь я съела, наверное, за месяц. Каждый день – по одной дыне.

Честно говоря, немного они мне надоели, но зато я поняла, что до следующего сезона мне запаса здоровья хватит с лихвой. Лицо у меня порозовело, как у Аленушки с шоколадки, а потом я поняла, что и нервы мои успокоились – то ли от того, что с родственником из родного города пообщалась, то ли от дынь, как мне и обещали. После этого и подумала, что надо вам письмо написать и рассказать о том, что дыня – это не только мочегонное плюс витамины, но и железо для цвета лица, и магний для нервов, и еще много всего полезного.

Адрес: Поленцевой Марине Сергеевне, 195267, г. Санкт-Петербург, ул. Брянцева, 12-3

Огуречный рай

Если бы на земле был рай, он должен был быть рядом с огуречными грядками. Как только на моем маленьком участке начинают созревать доморощенные огурчики, для меня наступает пора оздоровления. Я много лет страдал от суставных болей от подагры. Как только стал питаться огурцами в течение месяца, постепенно забыл не только об этих проблемах, но и предупредил, я думаю, появление новых.

Огурцы обладают многими лечебными свойствами: повышают аппетит, способствуют хорошему усвоению пищи. Свежие, они полезны при заболевании желудка (как слабительное средство), печени, почек. Свежий огуречный сок помогает избавиться от кашля, катара дыхательных путей и болей в желудке и кишечнике. Это очень хорошее мочегонное средство. Огурцы содержат много калия, натрия, кальция, фосфора. Но для меня важно, что огурец – самый главный щелочной овощ на грядке. Он быстрее и лучше всех других овощей сможет выровнять в организме кислотно-щелочной баланс, что важно при моей подагре.

Несомненное достоинство огурца – тартроновая кислота. Она мешает углеводам превращаться в жиры и откладываться в организме. То есть хотите похудеть – ешьте огурцы. Я для себя выбрал такой режим – пока есть свежие огурцы, питаюсь в основном ими. Иногда с черным хлебом. Это просто курорт для организма: есть не хочется, жир тает, а болезни уходят!

Леонид Гайворонский, г. Воронеж

В зоне внимания – желчный пузырь

Раньше я никогда не делала утреннюю зарядку – считала, что это – удел людей сильных. Мне же всегда не хватало времени на себя или было лень. Но вот однажды так «прижало», что пришлось серьезно заниматься решением возникших проблем со здоровьем.

В правом боку часто возникали болевые ощущения, мне постоянно приходилось преодолевать боль. УЗИ выявило дискинезию желчевыводящих путей. Врачи посоветовали придерживаться диеты, прописали лекарства, а подруги рекомендовали периодически принимать настои трав. Но и те, и другие были едины во мнении: надо регулярно делать специальную гимнастику.

И вот с некоторых пор каждый день у меня начинался с того, что я до завтрака выполняла несложный комплекс упражнений.

Упражнения, я вам скажу, совсем простые – они доступны мужчинам и женщинам любого возраста. Но эти упражнения способствуют тому, что желчь не застаивается в желчном пузыре, и маленький орган начинает работать так, как ему положено.

Может быть, я не решилась бы вам об этом написать, если бы не добилась хороших результатов при помощи ежедневной гимнастики. Теперь чувствую себя нормально, а ведь совсем недавно все было иначе.

• Лежа в кровати, подтянуть к себе ноги и оставить их согнутыми в коленях на несколько секунд, затем выпрямить. Повторить несколько раз.

• Выполнить левой рукой поглаживания живота без сильного нажима. Направление движений – от правого подреберья, т. е. области печени, к области пупка и далее вниз.

• Правой рукой выполнить поглаживания живота по часовой стрелке, сначала только по определенному участку – как если бы вы на часовом циферблате вели руку от двенадцати к шести. Затем следует погладить весь живот по часовой стрелке. Начинать круговые движения надо вокруг пупка, постепенно расширять круги до периферии области живота, затем постепенно суживать круги и заканчивать в области пупка. Это – первый этап. Затем подтянуть к себе ноги и проделать все то же самое в таком положении. Повторить процедуру при согнутой только правой ноге, потом – только левой.

• Следующее упражнение можно выполнять сидя или стоя. Руки поставить на талию: четыре пальца должны быть направлены на область живота, а большие – назад. И затем выполнять ритмичные и энергичные надавливания на живот четырьмя пальцами. Слишком сильно надавливать не следует, т. к. болевых ощущений возникать не должно.

• И в завершение надо обязательно поговорить со своими внутренними органами. Левую руку наложить на нужный орган (печень или желчный пузырь, который находится чуть ниже печени), а правую руку расположить сверху левой, и выполнять глубокие вдохи–выдохи. При этом мысленно просить внутренние органы работать четко и аккуратно, справляться с возложенными на них обязанностями.

Буду рада, если данные упражнения помогут кому-нибудь укрепить здоровье. Но не забывайте: регулярность выполнения и ритм творят чудеса – срабатывает механизм, когда «малая капля, но капающая постоянно, точит камень».

Завиткова Н., г. Тверь

Укрепляем десны

Для того чтобы укрепить зубы и уберечься от пародонтоза, можно выполнять специальный массаж для десен. Те мои знакомые, кто делал такой массаж ежедневно, отмечают, что десны окрепли, стали меньше кровоточить.

• Помассируйте языком десны. Сначала проведите языком слева направо по деснам верхних зубов с внутренней стороны, затем – справа налево. Повторите такие движения несколько раз. После этого выполняйте движения языком по деснам верхних зубов с внешней стороны.

• Закройте рот, крепко сожмите зубы. Подвигайте языком влево–вправо, касаясь десен над верхними зубами, затем – под нижними.

• Приоткройте рот и медленно закройте, затем легко постучите зубами. Постарайтесь во время постукивания в течение 30 секунд не глотать слюну. Накопленную слюну проглотите несколькими глотками.

• От одного уголка рта до другого (сначала над верхней поверхностью губы, затем нижней) выполните пальцами правой или левой руки легкие надавливания. Движения должны быть такими, словно вы очерчиваете маленький круг. Давление не должно быть слишком сильным. Помните, что все хорошо в меру!

• Нанесите на указательный и большой пальцы небольшое количество зубной пасты. Начинайте выполнять массаж от центральных зубов, постепенно перемещая пальцы к боковым зубам. Движения пальцев на верхней челюсти – сверху вниз (от десен к зубам), а на нижней – снизу вверх (тоже от десен к зубам). Массирование надо осуществлять круговыми движениями: по ходу часовой стрелки, затем – в обратном направлении.

• Возьмите в рот маленькую веточку, слегка покусывайте ее сверху вниз (первое время очень осторожно).

• Затем вы можете добавить такое упражнение: крепко зажав веточку передними зубами, двигать челюстями вперед–назад и вправо–влево. Или разжевывать до кисточкообразного состояния веточки любого дерева или тонкую деревянную палочку.

В процессе выполнения этих упражнений напрягаются челюстные мышцы и создается приток крови к деснам, зубам, слюнным железам. Продолжительность самомассажа десен – 5-7 минут, выполнять его надо после чистки зубов. А после самомассажа десен необходимо в течение 2-3 минут полоскать рот зубным эликсиром или настоем трав душицы, тимьяна, эвкалипта, шалфея.

Попробуйте, сложного в этом ничего нет, а польза для десен и зубов огромная!

Андреев Е., г. Астрахань

ХРАМ, ПОЛНЫЙ ЧУДЕС

Было это примерно два года назад. После богослужения батюшка представил нам женщину, приехавшую в Санкт-Петербург из с. Кулевча, что находится в Саратовском районе Одесской области. Женщина раздала всем присутствующим фотографии Свято-Николаевского храма, прихожанкой которого она является, и с увлечением стала рассказывать о чудесах, произошедших там.

Чудо первое. В киоте Казанской иконы Божией Матери неожиданно для всех стали произрастать белоснежные лилии. Во-первых, как могли за киот попасть луковицы лилии? Во-вторых, даже если предположить, что кто-то случайно разместил их там, то как объяснить, что все новые и новые побеги появляются на уже увядших стеблях лилий? И почему на Страстной неделе все цветы завяли, а потом именно на Пасху появились свежие ростки и к Троице распустились новые цветы? Разве это не чудо?

И вот уже второй год специалисты ботанического сада ОНУ им. Мечникова ломают голову и пытаются объяснить данное явление. Вообще-то лилии размножаются таким способом: на стебле появляются бульбочки, их пересаживают в землю и обязательно поливают – иначе они засохнут. В отдельных случаях – все зависит от сорта лилий и условий хранения – бульбочки могут расцвести и на засохшем стебле, если в нем осталось достаточно органических веществ. Но в Кулевче из засохших цветов вырастали новые лилии с длиной стебля до 30 см и с цветком размером с кулак. Может ли в умершем стебле оставаться такой запас веществ?

Примечательно, что в 2007 году, как ни в какой год ранее, лилии оплели икону так, что только лик Божией Матери остался открыт. Было видно, как тонкие и хрупкие стебли цветов тянутся вверх, а затем изгибаются мягкой волной, словно не хотят загораживать лик Богоматери и лик Младенца. Белоснежные цветы будто говорили нам, что для Бога нет ничего невозможного и что душа, как и цветок, может расцвести, несмотря ни на что.

В Свято-Николаевском храме много необычного – например, начала мироточить икона, где были изображены Вера, Надежда, Любовь и их мать София. Замироточил и Голгофский Крест: сначала на груди Спасителя были капельки, словно пот, а потом по телу Христа потекли струйки мира.



Есть и еще одно не менее значимое чудесное явление в церкви – икона Спасителя, которая обладает великой исцеляющей силой. Чудесным образом у людей исчезают опухоли, восстанавливаются больные органы, возвращается здоровье. В храме есть специальная книга, в которой исцеленные записывают чудеса, произошедшие с людьми. В книге уже более 400 записей. Вот такой храм в селе Кулевча!

Иванова Е., г. Санкт-Петербург

В ЖИЗНИ НАЧАЛИСЬ ПЕРЕМЕНЫ!

Жила и работала я на Севере в маленьком поселке Лоухи 25 лет. Наконец, пришло мое время уходить на пенсию. Дети выросли и разлетелись, муж умер, осталась я одна. Предложили мне на выбор несколько квартир в разных местах, и я выбрала во Пскове. Трудно было в моем возрасте начинать на новом месте житье-бытье. Иногда такая тоска накатывала, что хоть волком вой, да и болячки меня донимали. Куда может пойти одинокая пожилая женщина, ничего не опасаясь? Конечно, в церковь – благо, во Пскове их достаточно. Церкви старые, намоленные, а в одной из них я услышала о старом храме рядом с городом, в местечке Камно. Храм Георгия Победоносца стоит на этом месте с XV века. Расположен он на старом городище, на высоком холме, а под холмом бьет из известняковых камней источник. Этот источник освящен, и над ним сооружена купальня. Батюшка посоветовал мне искупаться в этом источнике, что я и сделала. Окунаться нужно с головой три раза, каждый раз перекрестив себя со словами: «Во имя Отца», потом – «Во имя Сына», а в третий раз – «Во имя Духа Святого».

Честно скажу, окунаться было страшно, дух захватывало от холодной воды. Правда, после купания, секунд через 30, становилось хорошо. За эти три недели купания у меня прошли боли в позвоночнике, давление нормализовалось, глаза стали лучше видеть. Но, самое главное, в жизни начались перемены! Вдруг меня пригласили на работу, и даже неплохо оплачиваемую. Там нашелся мужчина, который долго ухаживал за мной, и теперь я снова мужняя жена.

Я не знаю, как действует на человека купание в святых источниках, но что-то происходит – это точно. Я теперь гораздо спокойнее отношусь к жизни, у меня меньше в душе гнева, досады и разочарования. Болячки обходят мой дом стороной. Я уговорила мужа трижды искупаться в источнике, и теперь он перестал мучиться болями в суставах.

Я думаю, что каждый освященный источник действует примерно одинаково. Вода в них такая, что меняет состояние и ума, и здоровья человека, даже если он в это не верит. Чудеса продолжают происходить на земле постоянно, и как хорошо, что они у Бога не кончаются!

Камно находится на выезде из Пскова в сторону Риги.

Лисицына Татьяна Васильевна, г. Псков

КАК В СКАЗКЕ

От освященного масла на раке святого праведного Феодора Томского исцеляются многие люди. Вот какая история произошла десять лет назад со священником Кемеровской епархии Евгением Шумовым. Он страдал от сильных болей в пояснице. Не зная, как облегчить боль, решил молитвенно обратиться к святому праведному Феодору Томскому и помазался освященным маслом. Ощущая страшную боль, лег спать, а наутро встал совершенно здоровым. И больше боль в пояснице никогда не напоминала о себе. Конечно, такое бывает не со всеми. Но ведь бывает! Как в сказке! И такие истории дают надежду всем, кто страдает и ищет путей спасения!

Мощи праведного Феодора Томского открыто почивают в Богородице-Алексеевском монастыре города Томска.

Олупиков Ж., г. Томск

КОРИЦА ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Стоит понервничать, как начинает болеть голова. Иногда достаточно расслабиться, отдохнуть несколько минут, как напряжение спадает и вместе с ним уходит головная боль. Но чаще только так от боли не избавиться. Поэтому я насобирала очень много простых способов избавления от головной боли, часть – из «Лечебных писем». Больше других мне нравится рецепт с корицей. Не подозревала, что эта пряность так хорошо действует на здоровье, теперь использую ее гораздо чаще, особенно когда пеку сладкие пироги. А вот что нужно делать, если болит голова:

1/4 ч. л. корицы залейте 1 стаканом горячей воды, добавьте 1 ч. л. меда или сахара, размешайте, накройте блюдцем и настаивайте полчаса. Принимайте по 2 глотка каждый час.

Можно приготовить и специальное масло, которое удобно хранить в маленькой баночке и даже носить с собой в сумке. Для этого надо растереть порошок корицы в сливочном масле и эту мазь втирать в виски.

Ольга Чекурова, г. Пятигорск

ЛИСТЬЯ ХРЕНА ВМЕСТО ГОРЧИЧНИКОВ

Каждый год с апреля по октябрь я провожу на даче. И для здоровья хорошо, и для дома подспорье. Много лет наша дачка обеспечивает семью своими овощами и заготовками. Как-то на даче прихватила меня простуда. С температурой я справилась без проблем с помощью малины и меда, а вот кашель остался.

Тогда соседка подсказала мне «огородное» средство, которого у меня полно: свежие листья хрена. Их надо на ночь прикладывать, как обычные горчичники.

Я так и сделала, и теперь в случае необходимости использую это средство. И лекарство всегда под рукой, и действует безотказно – всего несколько процедур, и ты снова здоров. Кстати, листья хрена помогают и при радикулите, если прикладывать их регулярно на больные места. А зимой можно сушеный лист хрена размочить и сделать с ним компресс. Мой совет пригодится многим пенсионерам, которые, как и я, много времени проводят на своих шести сотках.

Захарова Антонина Ивановна, г. Орел

СУХОЙ КАШЕЛЬ ВЫЛЕЧИТ БАНАН

Я считаю, что лечиться мы должны тем, что вполне пригодно для пищи и потому не наносит здоровью вреда. И потому спешу рассказать, как можно легко избавиться от сухого кашля, который часто остается в наследство после простуд или бронхитов, и он особенно тяжело переносится, доставляет боль.

Возьмите 2 спелых банана, разомните их вилкой, залейте 1 стаканом горячей воды, тщательно размешайте до однородной массы, можно добавить 1 ч. л. меда. Эту сладкую смесь следует принимать в течение дня по 1–2 ст. л.

Очень скоро чувствуется облегчение, боль в груди проходит, и кашель сходит на нет. Проверено неоднократно.

Виктор Сергеевич Онопко, г. Псков

ДЕТСКАЯ МАЗЬ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Взрослому человеку проще справляться и с болью во время болезни, и с лечением. Ребенку порой просто невозможно объяснить, что надо немного потерпеть, станет лучше. Я через все это прошла, когда мой младший сын в детстве постоянно страдал от детского диатеза. Мне все говорили, что он перерастет, надо немного подождать, все само пройдет. Легко сказать, а как смотреть на страдающего ребенка? Вот тогда мне подсказали народный рецепт. Довольно быстро (через месяц) с его помощью кожа сынишки очистилась.

Надо 3 грецких ореха в кожуре запечь в духовке до коричневого цвета. Затем дать им остыть, очистить, ядра растереть в порошок и смешать его с 1 ст. л. рыбьего жира до однородной массы. Прикладывать в виде аппликаций на пораженные участки кожи.

Буду рада, если этот простой рецепт поможет молодым родителям, чьи дети подвержены диатезу.

Валентина Григорьевна Леонова, г. Анапа

ЛЕЧИМСЯ СОЛЬЮ

Я как-то читала в «Лечебных письмах» о том, как можно при простуде использовать соленые носки. Действительно, если хлопчатобумажные носки вымочить в соленом растворе, отжать, надеть на ноги перед сном, а сверху еще надеть шерстяные носки, то к утру простуда проходит. Я часто пользуюсь и этим рецептом, и солью вообще. Я хочу немного дополнить рецепт.

Дело в том, что соленый раствор должен быть не менее 8 процентов, но и не более 10 процентов концентрации соли. Для этого достаточно 1 ч. л. (без верха) соли растворить в 100 мл кипятка, размешать.

Этот соляной настой можно использовать во многих случаях: пропитывать можно марлевые салфетки и прикладывать их к больному зубу, к больному желудку, к голове и так далее. Любая боль проходит. Следите только, чтобы на коже не появилось раздражение. При покраснении смойте соленый раствор, промокните полотенцем и смажьте кремом или растительным маслом.

Нина Николаевна Ушакова, г. Ижевск

БЫСТРОЕ СРЕДСТВО ОТ НАСМОРКА

При сильном насморке положите на крылья носа влажную салфетку, а на салфетку – небольшое количество натертого или мелко порезанного репчатого лука. Полежите с таким компрессом минут 10-15. Дышать станет намного легче. Я всегда так делаю, и даже мои маленькие дети спокойно переносят эту процедуру. Во всяком случае, это не так неприятно, как промывать заложенный нос.

Марина Тихомирова, г. Москва

Позвольте оспорить стойкое убеждение большинства в том, что поддержание здоровья требует немалых затрат. Это совершенно не так. Самый большой наш дефицит – нехватка силы воли, отсутствие желания быть здоровыми. Конечно же, с деньгами возможности гораздо шире, но и только – они не заменят главного.

Лечитесь бесплатно!

ЗА ВОЗДУХ ДЕНЕГ НЕ БЕРУТ

Не сочтите за иронию, но пока что за воздух, за солнечный и лунный свет нас платить не заставляют. Совершенно бесплатно можно принимать солнечные и воздушные ванны. Кто-то может оспорить их полезность?

Очень многие имеют возможность бесплатно купаться в реке, озере, море. На худой конец, можно почаще пользоваться домашней ванной. Полезно даже просто обтереться влажным полотенцем. И за все это денег с вас не возьмут!

Многие недооценивают и дыхательные упражнения. Я и сам лишь лет пятнадцать назад почувствовал их могучую силу. А йоги постоянно практикуют их. Они тоже доступны, даже если ваши финансы поют романсы...

ДОСТУПНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И МАССАЖ

Совершенно неоспорима польза движения. Процитирую лишь одно высказывание: «Все лекарства мира может заменить одно – движение. Но все лекарства мира не смогут заменить одного – движения». Существует множество упражнений, которые совершенно не требуют никаких тренажеров, залов, не говоря уже о дорогостоящих фитнес-клубах.

Мы привыкли, что здоровье приносят динамические упражнения, а есть еще изометрические: напряжение мускулов без их движения. Встаньте в дверной проем, упритесь руками в противоположные стороны и сильно напрягите мышцы (на секунды), потом расслабьтесь. Это и есть изометрическое упражнение. Сцепив свои руки, постарайтесь развести их в сторону... Тоже изометрия. Таких упражнений множество.

После каждого следует хорошо расслабиться и привести дыхание в порядок. Внимание: натуживания недопустимы, особенно если они влекут за собой неровное сердцебиение.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

Многие говорят и о важности здорового питания и утверждают, что хорошие продукты-то нынче дороги... Еще одно заблуждение!

Вспомним общеизвестный факт: большая часть нашего населения имеет избыточный вес из-за банального переедания. Разгрузочные дни таким людям не только не повредят, но и укрепят здоровье. Поможет и голодание после консультации со специалистами. При этом вы сэкономите деньги. Их можно потратить в следующие дни, купив что-то подороже, но более полезное. В целом же траты не возрастут. Как и большинство семей, раньше мы ботву моркови, редиски, свеклы выбрасывали. Потом я узнал, что наши предки ели ее, так как она по содержанию полезных веществ не уступает самим корнеплодам. Яичную скорлупу тоже обычно выбрасывают, а она является одним из лучших источников кальция, который легко усваивается организмом. Ее состав поразительно совпадает с составом наших костей и зубов. Помимо этого, в скорлупе содержится около 30 различных элементов: медь, фтор, железо, марганец, молибден, фосфор, сера, цинк, кремний и многие другие. Только перед использованием скорлупу следует прокипятить и измельчить в порошок (например, с помощью кофемолки).

ПОЛЕЗНЫЕ ДОБАВКИ

• Ботву моркови, редиски, свеклы можно заморозить про запас или засушить. Фактически это БАД – биологически активная добавка к пище. Только в аптеках рискуешь наткнуться на фальсифицированные продукты, а тут – проверенные!

• Обратите внимание, что советуют диетологи: употребляйте простую пищу, в которой больше клетчатки, в том числе каши. А перловая, пшенная крупы очень дешевы, да и горох с гречкой не слишком дороги. Последуете этому совету – и что-нибудь сэкономите. Деньги опять же можно потратить по указанному выше принципу. Многие ли знают, что перловка была любимой кашей Петра Первого?

• Между прочим, голливудские кинодивы, желая похудеть, едят ананасы, которые содержат бромелайн – органическую кислоту, расщепляющую жиры. Ананас вам не по карману? Ешьте пшено! В нем содержится аналогичное вещество. Сравните стоимость ананаса и пшена. Почувствуйте разницу!

• Не требует особых средств и введение в рацион проросшей пшеницы. Можно использовать и горох, и семена подсолнечника. Польза огромная!

СМЕХ, ВНУШЕНИЕ И ЧУДО МОЛИТВЫ

Неожиданное средство оздоровления (и совершенно дармовое) – улыбка, смех. При этом образуются эндоморфины – этакие гормоны счастья. Смех развивает легкие, очень полезен всем, кто имеет бронхиальные заболевания и даже астму. Смех оздоравливает сердце, ведь благодаря ему расширяются кровеносные сосуды и кровь лучше циркулирует по организму. Смех повышает иммунитет, помогает одолеть инфекции, ведь при нем увеличивается выработка лейкоцитов, борющихся с различными заболеваниями, в том числе с раком. Минут десять веселья могут существенно снизить кровяное давление и уменьшить риск возникновения холестериновых бляшек. Настоящие чудеса творит самовнушение (аутотренинг). И здесь не нужно ни копейки, самое главное – воля. Вспомните йогов! У них выполнение каждой асаны сочетается с мысленным внушением, сосредоточением на том или ином органе. А еще есть медитация! Имеется у йогов и такое: йоги разговаривают со своими больными органами. С одними по-дружески, другие могут сурово побранить. Осторожнее, уважительнее обращаются к сердцу и мозгу, а вот желудок выдерживает и жесткие слова. Самое удивительное – помогает!

Давно известна и сила молитвы. Ученые зафиксировали удивительный факт: верующие люди живут заметно дольше атеистов, болеют реже и выглядят куда лучше. Запомните это.

Адрес: Зиборову Александру Алексеевичу, 443034, г. Самара-34, а/я 16288

ДО ИНФАРКТА НЕДАЛЕКО!

Недавно мне исполнилось 60 лет. Я счастлив, потому что жив. А говорю я так, потому что перенес два инфаркта. Собственно, поэтому и пишу, чтобы люди, особенно мужчины, вовремя обращали внимание на свое здоровье, чтобы не превращаться прежде времени в инвалидов и не становиться обузой для себя и своей семьи. Все началось, как описано в любом учебнике для начинающего терапевта: первые признаки атеросклероза, сердечно-сосудистая недостаточность, затем стенокардия и гипертония, то есть ишемическая болезнь сердца и итог – инфаркт. Это сейчас я задаю себе вопрос – неужели я был настолько глуп, что не понял, по какой дорожке я иду? Врачи меня предупреждали – снижайте уровень холестерина в крови, переходите на диету и все остальное из этого набора. Об этом часто пишут ваши читатели. Даже малые дети теперь знают что такое хорошо, и что такое плохо для здоровья. А мы продолжаем доводить себя до больничной кровати.

Прошло восемь лет после последнего инфаркта, сейчас практически ничто не напоминает мне о моих болезнях, если не считать обязательного посещения врача для контрольных обследований. Лечение и возвращение к нормальной жизни было очень долгим. Пришлось валяться и в больницах подолгу, и в санатории ездить, и серьезно менять отношение к жизни. Это сейчас я могу спокойно реагировать на любое событие. Если б раньше так владеть собой! Ведь сколько твердят вокруг – все болезни от нервов! Мы этого не слышим.

После восстановительного периода, когда нитроглицерин был рассован во всех карманах моей одежды, я стал интересоваться всем, что написано про мою болезнь.

Оказалось, у меня был шанс, и не один. Начинать надо было с простых вещей, о которых в вашей газете писали не один раз – это и нагрузки, постепенно увеличивающиеся с каждым днем, и новый психологический настрой с акцентом на позитивное мышление, и вера в собственные силы, и, конечно, траволечение.

Я принимал настойку шиповника (целыми плодами заполнить на 2/3 бутылку, залить водкой и настаивать 2 недели), начиная с 5 капель и доведя их количество до 100, причем, увеличивая по 5 капель каждый день, а затем от 100 капель до 5. Это прекрасное средство от атеросклероза. Сердечную мышцу поочередно я укреплял специальными смесями, которые употреблял как чай. Например, настой из омелы белой (он снимает напряжение сердечной мышцы и понижает давление):

1 чайную ложку омелы залить 1 стаканом холодной воды и дать настояться 10–12 часов, процедить и пить по полстакана в слегка подогретом виде 2 раза в день.

Еще одна чайная смесь, очень полезная для сердечников – из пустырника и пырея. Смешать поровну траву пустырника, корень пырея, заваривать как чай, пить по четверти стакана несколько раз в день в течение месяца, затем переходить на другой напиток, например из чабреца и тмина, который снимает давление в области сердца.

И это все на фоне абсолютно здорового образа жизни. Только так, никаких поблажек. И тогда возможно все. Но мой призыв – люди, живите здоровыми, не доводите себя до болезней, о которых все знают, но болеют.

Иван Никольский, г. Домодедово

ЗАХОЧЕШЬ ВИДЕТЬ – УВИДИШЬ

Эта история произошла со мной несколько лет тому назад и без преувеличения перевернула мое мировоззрение и отношение к жизни.

Все началось с того, что я стал стремительно терять зрение. Работа моя была очень напряженной, особенно для глаз. Все время приходилось работать с микросхемами, мелкими деталями (я работаю конструктором). Постепенно нарастало психологическое напряжение, как-то стало все вызывать раздражение, иногда немотивированную агрессию. Дошло до того, что в какой-то момент я понял, что пора обратиться за помощью. И тут в руки мне попалась книга с методикой восстановления зрения по Хвану, в которой приводились простые упражнения. Когда я впервые ознакомился с ними, сразу решил, что займусь. Но больше всего меня беспокоило другое: интуитивно понимал, что надо начинать со своего психического состояния. Я понимал, что в жизненной запарке я многое растерял, чего-то испугался и, как часто упрекала меня жена, – ничего не хотел видеть дальше своего носа. Близорукость моя как-бы отгораживала меня от окружающего мира. После короткого самоанализа мне ничего не оставалось, как согласиться с мнением одного психолога, который говорил, что состояние глаз показывает, какой мы видим жизнь и как мы к ней относимся. По его словам, близорукость – это нежелание заглянуть в будущее, нежелание видеть окружающее. А поскольку глаза – это зеркало души, то и возникают проблемы с глазами.

Сначала эти слова вызвали во мне негодование, но я все чаще стал думать об этом. Поскольку сам себя не обманешь, в конце-концов я стал работать над собой. Постоянно, ежедневно, методично я учился быть объективным. Первой заметила перемены жена, потом внуки, которые раньше старательно меня избегали. Одновременно я стал регулярно делать упражнения, о которых упоминал в начале письма. Опишу два самых простых. Первое: нужно несколько раз в день, напрягая глаза, смотреть на какой-то удаленный мелкий предмет. Конечно, при моем зрении –3,5 я вдали видел все как в тумане, но в том и смысл, что нужно все равно пытаться увидеть очертания этого предмета. Буквально заставлять себя. Другое простое упражнение из этой методики «близко-далеко». Его смысл в том, чтобы укрепить хрусталик, натренировать его. Маленькую картинку или почтовую марку надо прикрепить к оконному стеклу на расстоянии 25 см, немного ниже уровня глаз. Сначала смотришь на марку 3-5 секунд, затем переводишь взгляд на объект за окном и так по нескольку раз за один сеанс. Но делать это надо ежедневно. Естественно, для улучшения зрения потребуется время, может год, может, меньше. Эти книги с методиками улучшения зрения продаются. Но главное –за-

хотеть что-то изменить в своей жизни и действовать. Не ждать, пока станет совсем плохо.

Виктор Скляров,
г. Москва

КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ АСТМА

Несколько лет назад я тяжело заболел гриппом, пришлось вызвать врача, который прописал обычные средства – жаропонижающие и так далее. Температура спала, стало лучше, а потом вдруг я стал мучаться от приступов кашля. Кашлял, наверное, месяц, врач уже поставил другой диагноз – бронхит, выписал лекарства – бронхолитики, расширяющие бронхи.

Состояние становилось то лучше, то хуже, кашель стал привычным для меня. Приму микстуру – на несколько часов про кашель забуду. Снова пошел к врачу, на этот раз к средствам от кашля добавились антибиотики. Еще через какое-то время я стал чувствовать одышку, когда нужно было подняться пешком на 3-й этаж. А однажды начал задыхаться от удушья. Поставили диагноз: астма. Для меня это было неожиданно. Ладно бы я не лечился, а то ведь принимал все таблетки, выписанные врачом. Но как я потом узнал, что эти таблетки могли мне и навредить. Поэтому и хочу поделиться тем, что я узнал с читателями «Лечебных писем», может, кому-то мои советы помогут избежать астмы.

Может быть, я не опишу все с точки зрения медицины точно, но надеюсь, что вы меня поймете. Например, человек заболел ОРЗ. При естественном течении болезни включаются природные защитные механизмы: происходит частичное сужение бронхов, чтобы инфекция не проникла глубже, организм мобилизует иммунную систему и быстро выздоравливает.

Но обычно, как только человек начинает кашлять, ему выписывают бронхолитики, которые расширяют бронхи, и инфекция попадает в глубокие отделы легких. Воспаляются и закупориваются мокротой сотни тысяч микроскопических легочных ячеек – бронхиол. Часть их выключается из дыхательного процесса. И патологический процесс развивается дальше. В конечном итоге такое вторжение в естественный механизм саморегуляции организма может привести к бронхиальной астме. Что, видимо, случилось и со мной. Я ведь принимал лекарства от кашля месяца три. Причем принимал их беспорядочно. Закашляю – приму. Вот и навредил себе.

Пришлось принимать срочные меры для лечения. Таблетками я уже наелся, поэтому решил попробовать народные средства. Тем более врачи сказали, что астма не лечится, можно лишь добиться стадии компенсации.

Дед у меня всю жизнь лечился только водкой и травами, или водкой на травах. И я решил, что сам буду себя лечить. Начал я с самого простого: ежедневно стал делать дыхательную гимнастику для астматиков, которую мне посоветовали в больнице, сказав, что астма – именно то заболевание, которое лечится дыхательной гимнастикой.

Кроме этого, я принимал настой из трав:

надо взять 3 части травы льнянки, 2 части буквицы лекарственной, 2 части подорожника большого, 3 части чабреца, 3 части фиалки трехцветной, 2 части мать-и-мачехи, 3 части красного клевера, 2 части донника, 2 части зверобоя, 3 части корня девясила.

Трав много, но все они есть в аптеках. Все травы надо перемешать в одной банке. Потом заварить столовую ложку стаканом воды, настоять, укутав. Процедить и принимать по стакану в день в несколько приемов. И лечиться долго. Словом, не опомнись я вовремя, сейчас бы жил на баллончиках, как все астматики.

Юрий Иванович Мотыль,
г. Пермь

ПОЧКИ ДЛЯ ПОЧЕК

Не всегда наше здоровье зависит только от нас. Во всяком случае, экологическая обстановка в том месте, где мы постоянно живем, имеет первостепенное значение. А от состава воды, которую мы пьем постоянно, наше здоровье зависит напрямую. Я, конечно, не снимаю с себя ответственности за свое собственное здоровье, но поскольку спиртное не пью, не курю и особенно не злоупотребляю остальными радостями жизни, то никак не могу понять, как возникли у меня проблемы с почками. При обследовании врач мне сказал, эти органы требуют повышенного внимания с моей стороны, всяческого укрепления и заботы. И, мало того, если я не буду укреплять почки, в дальнейшем мне грозят неприятности посерьезнее, чем сейчас. А с чего все началось? Я все чаще стала просыпаться с отекшим лицом, иногда возникала неясная боль в пояснице, в туалет бегала порой довольно часто. Врач сказала, что если вовремя не заняться лечением, то это может привести и к хроническому пиелонефриту. Все свои надежды на выздоровление я связала с народной медициной. А начала с самой простой процедуры – стала пить много чистой воды. Бутылочка с обычной чистой водой всегда была при мне. Иногда в бутылке был клюквенный морс – клюква очень полезна для почек. Пришлось отказаться от некоторых продуктов, которые крайне нежелательны при слабых почках: от всех цитрусовых, помидоров, твердых сыров, шоколада, даже от любимого кофе и острых пряностей. Но, почувствовав разницу через месяц, я поняла, что это не жертва. Основным лечением для меня стали курсы приема настойки из осиновых почек.

Настойка готовится на 70-процентном медицинском спирте или на водке, почки и спирт берутся в пропорции 1:10. Настаивать две недели при комнатной температуре, принимать по 30–40 капель 3 раза в день в небольшом количестве воды. Настойку принимать две недели, две недели – перерыв, и так несколько раз.

Количество курсов легко регулируется самочувствием. Знаю по себе, что многие женщины просто игнорируют такие симптомы, и напрасно, поскольку они-то как раз и становятся первыми звоночками, которые требуют обратить внимание на здоровье. И делать это надо немедленно, пока гром не грянул.

Надежда Сергеевна Борова,
г. Каменск-Уральский

Я пытаюсь похудеть, поэтому полностью исключила сахар и кондитерские изделия. Делаю зарядку почти каждый день, очищаю организм. А вот от хлеба и макарон никак не могу отказаться. Пробовала делать это не один раз, и каждый раз у меня так портилось настроение, что я только больше наедалась. Утешаю себя тем, что в хлебе и некоторых макаронах тоже есть витамины. Как вы считаете, при похудении лучше совсем отказаться от хлебобулочных изделий или можно позволять себе хоть пару кусочков в день? И можно ли ускорить процесс похудения с помощью травяного чая? Я пила крушину, но она раздражает кишечник, поэтому пришлось от этой травы отказаться. Есть ли травки для похудения, но без слабительного действия?

Егорова Светлана Игоревна, Калининградская обл.

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления, психолог

Как правильно худеть

НЕ НАДО ЖЕСТКИХ ДИЕТ

Уважаемая Светлана Игоревна, вы взяли верное направление для избавления от лишних килограммов. Жесткие диеты и быстрое сбрасывание килограммов до добра обычно не доводят. Организм, который недополучал важные вещества в течение длительного времени, накапливает их при любой возможности. Как только человек снова начинает нормально питаться после долгой голодной диеты, жиры с большой скоростью стремятся на бедра. Поэтому гораздо правильней организовать рациональное питание, которое будет сбалансировано по составу, но с некоторым ограничением по калорийности.

Не используйте в питании рафинированную, искусственную пищу, содержащую ароматизаторы, красители и консерванты. Пережевывайте пищу тщательно и долго – так она лучше усваивается. Кроме того, в этом случае вы почувствуете насыщение раньше, чем поглотите кучу еды. То есть вы съедите меньше и быстрее похудеете.

Не забывайте про разгрузочные дни. Особенно хороши огуречный, яблочный, арбузный, любой ягодный и кефирный дни.

ОТДЕЛЬНО О ХЛЕБЕ

Даже диетологи при похудении не советуют отказываться от хлеба полностью. Правда, желательная норма этого продукта – всего 100 г в день. В хлебе содержатся витамины группы В, необходимые для нормального обмена веществ, активной работы нервной системы, а также для расщепления жиров. Но речь идет не о белом хлебе, булке и сдобе, а о хлебе из муки второго сорта или грубого помола. Полезен хлеб с отрубями, цельным зерном, семечками. Немалую пользу могут принести макароны из твердых сортов пшеницы – в них также много витаминов. Старайтесь есть меньше свежевыпеченного хлеба. Он может вызвать брожение в желудочно-кишечном тракте. Гораздо полезней хлеб вчерашний или просто подсушенный. Он лучше усваивается нашим организмом, поэтому используйте тостер или немного подогревайте хлеб на сковороде.

ЧЕМ СЕБЕ ПОМОЧЬ

Если вы склонны к перееданию, то может помочь точечный массаж. Как только появляется излишняя потребность в еде, то в течение 30 секунд массируйте точку сначала на одном плече, затем столько же времени – на другом. Точка расположена ровно посередине между плечевым суставом (там, где заканчивается ключица) и локтем – на внешней стороне руки.

Физические нагрузки должны наращиваться постепенно, чтобы желание заниматься не пропало сразу же. Здесь самым важным является регулярность. Хороши также любые водные процедуры – обливания, обтирания, влажные укутывания, баня. Больше гуляйте, спите с открытым окном – свежий воздух усиливает обменные процессы.

Кроме слабительных трав для избавления от лишних килограммов полезны и другие растения. Например, нормализующие обмен веществ (крапива, мать-и-мачеха), снижающие аппетит (фукус, семена льна, корень алтея), улучшающие работу пищеварительной системы (укроп, фенхель). Периодически надо проводить курсы очищения организма с помощью мочегонных и желчегонных трав.

ИЗМЕНИТЕ МЫШЛЕНИЕ

Появление лишних килограммов можно рассматривать как попытку человека защититься от мира. Страх, повышенная чувствительность и ранимость, а также застарелый гнев на кого-то или на что-то могут вызывать защитные реакции тела в виде излишков жира.

Прежде всего, пересмотрите свое отношение к событиям прошлого и настоящего и начните спокойнее смотреть в будущее. Говорите себе ежедневно по нескольку раз: «Я прощаю свое прошлое, я прощаю других людей. Я в полной безопасности. Я под защитой Бога. Я творю себя и свою жизнь самостоятельно».

ФИТОТЕРАПИЯ

- Измельчите корки арбуза, залейте их водой (в соотношении 1:10) и поставьте на водяную баню на 30 минут. Затем охладите, долейте водой до первоначального обьема и процедите. Пейте по 1/2 стакана 4–5 раз в день.
- 1 ст. л. листьев одуванчика залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в теплом месте 6–8 часов, затем процедите. Пейте глотками, в несколько приемов в течение дня.
- 1 ст. л. семян крапивы залейте 1 стаканом водки и настаивайте в темном месте 7 дней. Принимайте по 3–5 капель до еды.
- Смешайте в равных частях цветки ромашки, липы и бузины черной, травы фенхеля и листа мяты перечной. Залейте смесь кипятком в соотношении 1:20, проварите 15 минут на водяной бане под крышкой, дайте настояться 45 минут при комнатной температуре и процедите. Пейте по 1 стакану 2–3 раза в день в течение 8–10 недель.
- Для похудения полезно принимать ванны с настоем листьев и корней бузины черной.

СЛОВО НЕ ВОРОБЕЙ

Всегда с большим интересом читаю письма в рубрике «Родное, далекое...», но сама впервые решилась написать. Поводом стало желание поднять еще раз тему вежливости. В одном из номеров кто-то уже писал о том, что мат становится у нас нормой. Люди не только выражают крайнюю степень эмоций, а просто так разговаривают.



К сожалению, матом говорят дети, подростки, юноши, девушки. Понимаю, что табуированная лексика всегда была, есть и, наверное, будет. Но мириться с крайностями не хочу. Еще пару десятков лет назад люди не позволяли себе в общественных местах браниться во всеуслышание. А из общественного транспорта нарушителя за такие слова могли выдворить, не дожидаясь остановки. Сама была свидетельницей того, как водитель останавливал автобус и выпроваживал молодца. Сейчас вряд ли кто-то из пассажиров станет делать замечание грубиянам. Грустно это все. Но еще больше меня смущает то, что люди даже не стремятся быть вежливыми. Создается впечатление, что мы утратили некие правила, бывшие нормой всегда. Постоянно наблюдаю, как люди ведут себя в общественных местах. Обратите внимание: сколько человек здоровается, обращаясь, например, к продавцу в магазине? Единицы. А ведь всегда считалось, что чем больше здоровья ты пожелаешь людям, тем здоровее будешь сам. Что и говорить об обращениях! Это наша национальная черта – называть друг друга «мужчина» и «женщина». Все реже звучат такие слова, как «простите», «извините», «прошу прощения». Как будто мы никогда и не знали, что принято друг друга приветствовать, пропускать вперед, не толкать, уступать места слабым, а также не бросать мусор мимо урны, не чавкать жвачкой и не дымить на других сигаретой... И ведь что удивительно: стоит человеку попасть за границу, как он все сразу вспоминает! Во всяком случае, начинает присматриваться к новым условиям и ведет себя намного вежливее. Когда-то давно я ездила с группой своих соотечественников в Чехословакию (была еще в то время такая страна) и замечала все это. А недавно моя дочь вернулась из Греции и была поражена. В стране, которая сильно пострадала от кризиса – об этом все по телевизору каждый день слышат, – несмотря ни на что все люди улыбаются, доброжелательно здороваются, благодарят за любую мелочь. Вернувшись, дочь долго не могла привыкнуть к тому, что в любом магазине могут просто так нахамить. Почему же мы такие озлобленные друг на друга?! Ученые говорят, что ругань разрушает человека на уровне ДНК. Можно дома проверить: обругайте свой любимый цветок на подоконнике, и он завянет. Или, наоборот, говорите ему, когда поливаете, что он красивый, любимый, – и растение расцветет.

Валентина Сергеевна Завьялова, г. Москва

СТАРИКИ ВЫ МОИ, СТАРИКИ...

Недавно встретила свою старинную знакомую, с которой мы когда-то вместе учились в школе. Особенно не дружили, но часто наши пути пересекались, и мы были в курсе того, что происходит в жизни друг у друга. У нее слегла мать, уже несколько лет не вставала с постели после очередного инсульта.

Знакомая моя очень деятельная, много работает, поэтому ей приходилось трудно: повсюду надо успевать, да еще и ухаживать за матерью. Наверное, не каждый человек выдержит такое. И вот я узнаю, что она сдала больную мать в дом престарелых. После нашей встречи все еще продолжаю думать об этом. Никого не хочу осуждать, обстоятельства у всех разные. Но все-таки решила поднять «больную» тему на страницах «Лечебных писем».

Так уж мы устроены, что веками держались за свои корни. Поэтому раньше все подолгу жили под одной крышей большими семьями из представителей трех, а то и четырех поколений. Стариков иногда поругивали, иногда побаивались, но никогда не сдавали в дома престарелых. Мы забыли, что есть такое понятие, как милосердие. Старики никому не нужны. И хорошо еще, если они, одинокие при живых детях, пригреты в домах престарелых. А сколько их, заброшенных, в одиноких каморках! Они не живут, а доживают свой век, уже не ожидая ласки и внимания от родных детей. Разумеется, старики тоже бывают разные. Но, наверное, это не по-человечески – отказываться от них, когда они больны и беспомощны. Видимо, поэтому у моей бывшей подруги было виноватое выражение лица, когда она рассказывала свою историю. Как будто искала у меня сочувствия. Но не нашла. Мои родители тоже болели, и я до последнего была рядом и помогала, чем могла. Хотя и было ой как не просто! Но я и представить себе не могла, чтобы моя мама умерла в каком-нибудь интернате среди чужих людей. Те, кто говорит, что там нормально, попробовали бы сами пожить там хотя бы пару дней.

Наши отцы и матери жили хуже нас, не были так обеспечены, но они всегда с вниманием и почтением относились к своим родителям. В их время в дома престарелых попадали только в самых исключительных ситуациях, когда у стариков вообще не оставалось родственников. А сегодня, бывает, посмотришь телевизор и призадумаешься: в каком мире мы живем? Как только родители отдадут детям все, что могут и имеют, так их могут любым способом убрать из своей жизни за ненадобностью. Что же с нами происходит?

Своей подруге я напомнила лишь народную мудрость: как мы относимся к своим пожилым родителям, так и наши дети будут относиться к нам.

Василиса Павловна Игнатенко, г. Краснодар

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Зима из нас

Как обидно простужаться летом! Солнце жарит, вода в реке – как парное молоко, а у вас течет из носа, болит горло, и спасибо, если нет воспаления легких, мочевого пузыря или яичников. Где продуло – попробуй пойми. А если не продуло? Может быть, мы просто что-то неправильно делаем? Отвечает канд. биол. наук, востоковед, доцент кафедры физкультуры и спорта СПбГУ, завкафедрой традиционных систем оздоровления Национального института здоровья Р.С. МИНВАЛЕЕВ.

– Ринад Султанович, чем объяснить, что летом нередко простужаются люди, которые даже зимой не болели? Неужели можно так сильно переохладиться в жару?

– Нет, причина летних простуд совсем иная. Как это ни покажется странным, в июне-июле, а иногда до самого сентября из нас выходит наружу зимний холод. Он накапливается в организме долгой зимой из-за недостатка солнца и витаминов, дефицита углекислого газа (зимой его в воздухе меньше), избытка в организме кислот и по многим другим причинам. Этот холод, подгоняемый лучами солнца и летним теплом, выходит из организма в виде простуд, суставных болей и воспалений внутренних органов, которые мы привыкли связывать с переохлаждением. Образно говоря, летом мы болеем из-за того, что в организме сталкиваются холод и жара: холод выгоняется наружу, оставляя «раны», через которые входит жар.

– Наверное, летом нужно избегать переохлаждения, чтобы не получить неожиданный удар затаившегося где-то внутри нас холода?

– Да, но это, в общем-то, всем известно. Не сидите, тем более не спите под кондиционером, из которого дует ледяной воздух. Сидя в продуваемом помещении или в транспорте у раскрытого окна, помните, что разгоряченное тело очень подвержено сквознякам. Не купайтесь до посинения, чтобы зуб на зуб не попадал. В холодной воде купаться можно, но кратковременно, буквально секунды – тогда внешний холод вызовет последующий разогрев тела. И ни в коем случае не пейте в жару ледяную воду или напитки из холодильника: болезненная реакция вашего горла последует незамедлительно.

– Но если все-таки довелось заболеть летом, как лучше лечиться?

– В таких случаях желательно использовать средства, которые, не вызывая жара, будут выводить наружу остатки холода. В тибетской медицине для этих целей используется, в частности, натуральный сбор под названием «девясил 4». Это смесь травы девясила, ягод шиповника, ягод боярышника, травы золототысячника и цветков пижмы. А их соотношение тибетцы определяют по пропорции уменьшения: каждого последующего ингредиента берется вдвое меньше, чем предыдущего. То есть, скажем, на 8 частей девясила нужно 4 части шиповника, 2 – боярышника, 1 – золототысячника и 0,5 пижмы. Этот сбор заваривают как чай и пьют теплым, почти горячим. Такой напиток хорошо помогает в жару, поскольку благотворно действует на печень – «царя всех органов», которая летом испытывает сильный жар.

– Хорошее средство от простуды – мед. Можно ли им лечиться?

– Мед – действительно прекрасный, исключительно полезный продукт. Но летом и осенью его использовать вредно, поскольку, согласно классификации тибетского медицинского трактата «Чжуд-Ши», это типичный представитель «горячих» продуктов. Мед способствует развитию «болезней жара», к которым относятся и простуды.

– Многие люди заболевают простудой, когда летом случаются похолодания и заморозки. Есть ли какие-то способы предупредить заболевание?

– С давних времен на Востоке использовались на этот случай «горячие» наборы пряностей, включавшие ингредиенты в определенных пропорциях. Например, так называемые «три горячих»: имбирь, перец черный горошком и перец длинный (это огромная редкость, но отчасти его можно заменить белым перцем или даже черным) в равных долях. Самый простой способ в наших условиях – это взять две части перца черного горошком и одну часть порошка имбиря и растолочь эту смесь в ступке до состояния пыли. Но не следует пользоваться кофемолкой – эффект будет куда слабее. По правилам толкут порошок долго, тяжелым пестиком в латунной или бронзовой ступке. Это снадобье действует гораздо сильнее, чем простая смесь восточных пряностей, используемых в кулинарии. Если им посыпать какое-либо белковое кушанье, например, обычную яичницу, то по всему телу час или два буквально бежит пламя. Для тех же целей можно использовать и тибетское снадобье «гранат 5».

– Что это такое?

– Это замечательное средство тибетской медицины. Для его приготовления берут по 1 части корицы, кардамона и имбиря, 2 части черного перца, 18 частей куркумы и 16 частей граната – туда идут размолотая высушенная кожура и косточки. В самом конце растирания обычно добавляют 1 часть сахара. С помощью «граната 5» можно быстро разогреть организм при простуде или переохлаждении.

– В России не так много людей активно пользуется восточными пряностями. Нельзя ли их чем-то заменить для достижения того же эффекта?

– Такое растение есть – это обыкновенная крапива. Ее свойства удивительны: в крапиве очень много белка, рекордное содержание железа и кальция, а витамина С гораздо больше, чем в лимоне и черной смородине. Но у крапивы есть еще один «талант», о котором знали наши предки: она обладает способностью выгонять «холодную слизь», которая скопилась за зиму. Поэтому крапива лечит любые простудные заболевания горла и носа, а также обострения заболеваний суставов (артриты, бурситы, ревматизм). Щи из крапивы не просто согревают, но еще и направляют жар в нижнюю часть тела – «кладовую холода». К тому же это блюдо, как и салаты из рубленой жгучей или двудомной крапивы с майонезом, во много раз усиливает выработку мужского полового гормона тестостерона, со всеми вытекающими отсюда последствиями.

– Северяне обычно очень страдают от жары. Есть ли какие-нибудь способы, кроме купания или сидения под кондиционером, чтобы охладиться в жаркий день?

– Для того чтобы избавиться от пекла, совсем не обязательно менять температуру вокруг себя. Нам ведь важно

уходит летом



просто ощутить прохладу! У индийских йогов есть дыхательное упражнение под названием ситали пранаяма, которое помогает в отсутствие воды подавлять чувство жажды и очень хорошо охлаждает организм. Ситали пранаяма – это имитация дыхания змеи.

– Как делать это упражнение?

– Нужно сесть ровно, спина прямая, немного высунуть язык изо рта и свернуть его трубочкой. Затем вы как можно дольше втягиваете воздух через щелочку между языком и верхней губой (можно втягивать отдельными толчками) с шипящим звуком «с-с-с», наполняя легкие до отказа. Выдох делаете медленно через нос. Это упражнение выполняется от 15 до 30 раз, до ощущения легкого головокружения. Делать его надо один раз в день, ближе к закату. После окончания упражнения посидите неподвижно минут 10-15 почти не дыша. Потом можно сделать два цикла полного йоговского дыхания: через нос наполнить воздухом сначала живот, выпячивая его, затем грудь, раздвигая в сторону ребра, и, наконец, верхнюю часть легких, поднимая плечи.

– Какие еще полезные рекомендации мы можем позаимствовать на Востоке? Ведь жара там – дело привычное...

– Трактаты тибетской медицины советуют в жаркую погоду пить теплую, почти горячую кипяченую воду, а в стопы и ладони втирать касторовое масло. Нежелательно в жару выполнять тяжелую физическую работу, напрягаться, а также предаваться любовной страсти. Есть и диетические рекомендации. Не все они соответствуют нашим традиционным представлениям, хотя тибетская медицина всему этому дает свое обоснование. Например, не рекомендуется в жаркий период есть сырую, трудно перевариваемую пищу, зато тибетцы предлагают обратить больше внимания на дробленые крупы (типа нашей манной крупы).

– С чем связаны такие странные советы?

– Согласно текстам Древнего Тибета, в жаркое время человек теряет силы, в том числе и способность переваривать пищу. Поэтому в жару нам не хочется есть. Но тогда мы еще больше слабеем, и это отражается на здоровье, так что есть все-таки надо. Пища должна быть достаточно легкой (отсюда – дробленые крупы), но вместе с тем содержать достаточно белка.

– Почему нужен именно белок?

– Дело в том, что в жару у нас происходит усиленное потоотделение. А пот – это не только вода и соли, но и продукты распада белка. В знойные дни наш организм теряет гораздо больше белка, чем обычно, и этот белковый дефицит надо пополнять. Тибетская медицина рекомендует с этой целью мясо или яйца.

– А растительные белки?

– Растительный белок трудно усваивается, тем более в жару, когда белки почти не перевариваются. Поэтому фасоль, горох, сою летом можно есть только утром, когда желудочный сок более кислый. А мясо – в любое время.

– Какой же смысл есть белки, если они все равно не перевариваются?

– Даже небольшого количества того, что усвоилось, нам хватает. Поэтому надо не отказываться летом от белковой пищи, а помочь ее усвоению. Для этой цели могу рекомендовать настой: головки клевера, листья черной смородины и зверобой, примерно в равных пропорциях. Горсточку смеси заваривать как чай. Способствуют также перевариванию белков женские половые гормоны – эстрогены, которые попадают в организм мужчины во время полового акта. Отчасти их заменяют фитоэстрогены, содержащиеся в женьшене, косточках граната, тысячелистнике, а также в темно-красном натуральном виноградном вине – оно в этом плане куда эффективнее, чем виноградный сок.

Еще один способ улучшить усвоение белков – это увеличение выделения желчи в организме. Хорошим желчегонным считаются кофе из хорошо обжаренных кофейных зерен, а также чай – это наши помощники в переваривании белков.

– Не только в Индии или на Тибете, но и во многих регионах России лето бывает жарким. Существуют ли у нашего народа какие-нибудь традиции, помогающие переносить жару?

– Безусловно, такие традиции есть. И первое правило: пить и есть в жару все кислое, потому что кислые продукты – охлаждающие. Уже много веков в России делают всевозможные квасы, кислые напитки из ягод, окрошки на квасе, простоквашу и т.д.

Но самый кислый продукт у нас – это уксус, поэтому жара – время свекольников. Кстати, они особенно полезны еще и тем, что в них обычно добавляют мясо или яйца – продукты, содержащие белок, поэтому свекольник еще помогает уменьшить дефицит белка в организме.

– Когда же заканчиваются летние проблемы и болезни?

– Только осенью. В этот сезон в нашем организме происходят серьезные, но малоизвестные перемены. В частности, происходит потеря кальция, особенно у мужчин (у женщин кальций больше теряется весной). Это ведет к разрушению зубов. Поэтому осенью надо налечь на молочные и кисломолочные продукты или покупать препараты кальция в аптеках. Из фруктов рекомендую не пропустить сезон слив: их мягкое слабительное действие в этот период очень полезно.

С другой стороны, осенью желчь разносится по телу, и в первую половину осени надо уменьшить тепловые воздействия, избегая избыточного тепла. Как и летом, в первой половине осени не стоит есть мед – оставьте его на зиму. Даже баня осенью должна быть еле теплой: сильным прогревом в этот период вы приближаете старость. Так удастся предупредить осенние «болезни жара», в число которых входят и простуды.

Беседовал Александр Герц

Будем наслаждаться природой

Мне 58 лет (155-60), женщина приятной внешности со спокойным характером. Очень хочется встретить свою вторую половинку, чтобы прожить остаток жизни, отведенный нам Богом, в заботе друг о друге. Дети живут отдельно, обеспечены. А для жизни вдвоем есть дача, чтобы наслаждаться природой и ее дарами.

Валентина, Смоленская обл., г. Гагарин, тел. (сот.) 8-961-136-88-34

Ищу единомышленников

Я в группе риска по онкологии. Жизненный опыт подсказывает, что предупреждать болезни намного легче, чем потом их лечить. Мне 63 года, продолжаю заниматься самообразованием, а раньше руководил научной медико-технической структурой. Интересуюсь уникальными и доступными оздоровительными методиками. Есть собственные наработки по проблемам начального рака, мужским болезням, псориазу, иммунодефицитным состояниям. Ищу единомышленников для обмена опытом.

Был бы рад узнать о реальном положительном опыте вызова позитивных настроев у онкологических больных.

Евгений, г. Йошкар-Ола, тел. 8-927-886-57-14

На пенсии одиноко

Мне 60 лет, вдова уже 5 лет. Образование высшее, но это сейчас мало значимо. Ушла с работы – и настало тяжелое время. Одиночество... Есть сын, сноха и хороший внучок, но это – другое. Иногда приходят такие мысли: а что дальше? Хотела бы встретить человека одинокого, желательно вдовца, от 60 до 65 лет, из Челябинска или области. Главное – желание не быть одиноким. Важны интеллигентность, честность, чистоплотность, умение пить спиртное в меру и красиво. На переезд я не согласна. В мечтах путешествую по России. Люблю исторические места. Сейчас есть все, но нет человека, который поддержал бы морально, иногда пожалел (хотя меня никто не обижает!).

Адрес: Бутаковой Галине Ивановне, 454000, г. Челябинск, Главпочтамт, до востребования

Мы поймем друг друга

Инвалид 2-й группы, 45 лет, рост 150 см, детей нет. Не работаю, живу в селе, очень одинока. Хочу через нашу газету познакомиться с хорошим, добрым, понимающим, непьющим мужчиной до 50 лет, можно тоже с инвалидностью. Согласна даже на переезд.

Адрес: Ротарь Валентине, 7723, Молдова, Ново-Аненский р-н, с. Золотиевка

Нужна единомышленница

Ищу спутницу жизни – не богатую, свободную и одинокую, христианку. Если у вас инвалидность, будем помогать друг другу. Вы родились в мае или сентябре 1959 года, рост 150-165 см, не блондинка, средней полноты, добрая. О себе: 60 лет (170-70), брюнет, без вредных привычек, домашний и заботливый, небогатый, христианин. Имею инвалидность по сосудистому заболеванию, не работаю, но могу, хотя с этим трудно при капитализме. По хозяйству умею делать все необходимое, интересуюсь травами, люблю музыку, природу, делаю зарядку. Имею домик в деревне. Считаю, что важнее всего взаимопонимание, уважение, сочувствие. Звоните во второй половине дня. Прошу меня не беспокоить корыстных, вспыльчивых, курящих, пьяниц, из мест лишения свободы.

Адрес: Петр, 192174, Санкт-Петербург, до востребования предъявителю паспорта 4005 388116. Тел. 8-952-368-54-09

Один в тихой деревеньке

Вдовец, 67 лет, не пью, не курю. Ищу родственную душу, подругу, Стрельца по гороскопу, желающую жить в тихой деревеньке, любящую домашних животных.

Адрес: Чекалину Вячеславу Васильевичу, 249172, Калужская обл., Жуковский р-н, п/о Трубино, д. Ивашковичи. Тел. 8-909-979-10-55

Без обмана

У меня есть инвалидность, рабочая группа. Устал от одиночества. Ищу хорошую женщину, пусть тоже с рабочей группой инвалидности, но желательно из сельской местности и без вредных привычек. Мне 47 лет, рост 180 см, образование среднее. Замужние пусть не беспокоят, чтобы без всякого обмана.

Адрес: Коршунову Александру, 141730, Московская обл., г. Лобня, ул. Трудовая, д. 37

Люблю природу и уют

Хочу познакомиться с одиноким, добрым, ласковым, хозяйственным мужчиной с чувством юмора, любящим природу, лес, рыбалку и авто. Веду здоровый образ жизни, дети взрослые, живут отдельно. Мне 57 лет, симпатичная пышнотелая дама, по характеру спокойная, добрая, ласковая, с чувством юмора. Люблю природу, огород, уют и вкусно готовить. Увлекаюсь массажем. Буду хорошей женой и прекрасной хозяйкой своему любимому мужчине.

г. Чебоксары, тел. (сот.) 8-927-857-17-34

Отзовись, незнакомка!

Уважаемая обладательница паспорта 4008 742302 из Санкт-Петербурга! Мой отклик на ваше письмо не принимают на Главпочтамте по причине того, что вы не указали свою фамилию. Позвоните мне, пожалуйста, по телефону.

Андрей, тел. 8-911-140-17-58

Жду простого и доброго

Мне 56 лет, пенсионерка, невысокая, средней полноты. Очень хочу встретить простого мужчину, лучше деревенского, непьющего, желательно из Башкортостана. Судимых и живущих за счет женщин прошу не звонить.

Тамара Михайловна, Башкортостан, г. Уфа, тел. 8-961-372-10-67

Планов очень много

Ищу друга примерно 60 лет, который не раздражал бы все 24 часа в сутки. Главное – с добрым, спокойным характером, обеспеченного и с хорошим здоровьем, так как у меня всегда много планов. По гороскопу я Львица, ласковая, добрая, исполнительная, ответственная. И друга хочу найти такого же.

Адрес: Анна, 187556, Ленинградская обл., г. Тихвин-6, а/я 149. Тел. 8-952-398-51-51

Создадим хорошую семью

Татарка, 53 года, доброжелательная, ласковая, верная, хозяйственная. Внешность приятная, вредных привычек нет. Живу в сельской местности. Познакомлюсь с порядочным, серьезным, добрым мужчиной моей национальности от 55 до 58 лет для создания семьи. Пьющих, судимых, альфонсов, рассчитывающих пожить за счет женщины прошу не звонить и не писать – ответа не будет.

Адрес: Галитовой Равиле, 613570, Кировская обл., г. Кильмезь, ул. Зеленая, д. 12 б. Тел. 8-922-945-59-48

Вдвоем веселее

Свободная женщина 60 лет со всеми положительными и отрицательными женскими качествами желает познакомиться с мужчиной до 70 лет. Добрый, необид-

чивый – это прекрасно. Мнительность и жадность не приветствуются. Живу в провинции. Позвони, хороший человек!

Брянская обл., тел. 8-920-612-32-60

Ищу настоящего мужчину

Вдова, 57 лет, хорошая хозяйка, рост 162 см, вес 70 кг. Люблю домашний уют, природу, путешествия. Блондинка без вредных привычек. Жильем обеспечена, дети живут отдельно. Хочу познакомиться с мужчиной от 57 до 65 лет, без вредных привычек, несудимым, добрым, который может понять и оценить женщину.

Нина, Волгоград, тел.: 65-46-38, 8-919-987-79-10

Не теряю надежды

Хороших мужчин в наше время найти очень трудно. Причина – слишком много пьющих, да и работать не очень-то хотят. Но я не теряю надежды. Хотелось бы встретить одинокого мужчину с добрым сердцем и душой, чтобы был хозяином в маленькой квартирке, другом и мужем. Внешность и образование значения не имеют, красота должна быть в душе. Возраст – в пределах разумного. О себе: простая русская женщина, 62 года, рост 160 см. Живу скромно на маленькую пенсию, одна, дети отдельно со своими семьями. Пьющих, скупых, корыстных, судимых прошу не беспокоить.

Адрес: Галине Николаевне, 630033, г. Новосибирск-33, ул. Чигорина, д. 20-1, кв. 2. Тел. 8-960-795-63-57

Кто не боится трудностей?

Мне 58 лет, инвалид 1-й группы с детства, нуждаюсь в уходе. Может быть, найдется добрый, небрезгливый и непьющий мужчина, который не испугается трудностей, сможет быть и нянькой, и домашней хозяйкой.

Адрес: Плотниковой З.А., 400011, г. Волгоград, ул. Петроградская, д. 22, кв. 1

Главное – любовь и преданность

Я вдовец, пенсия хорошая, живу у сына со снохой, у них двое детей. Но любая семья – это как государство. Они живут и радуются по-своему, а мне поговорить и порадоваться не с кем. Получается – свой среди чужих... Я хочу жить для своей женушки, любить ее, заботиться о ней, беречь как зеницу ока. Вам за 60 лет, рост до 160 см, вес до 65 кг, женственная, приятная, а самое главное – ведете здоровый образ жизни. От всей души не люблю курящих женщин, даже мужчин, как и болтунов, нечистоплотных. На пенсии я научился играть на гармошке, очень люблю петь и пою неплохо, юморист. Не стесняйтесь, если у вас незначительный физический недостаток. Главное – любовь. По гороскопу я Овен, Дракон.

Адрес: Дшурко Николаю Петровичу, 192171, г. Санкт-Петербург, ул. Ивановская, д. 7, кв. 165

Хочется тепла

Мне 60 лет, вдова. Одиночество, беззащитность гнетут меня, хотя живу с замужней дочерью и внуком. Я простая, добродушная женщина без вредных привычек, рост 164 см, вес 90 кг. Энергичная, общительная. Очень хочется уехать туда, где тепло и телу, и душе.

Адрес: Людмиле, 660059, г. Красноярск-59, ул. Западная, д. 13, кв. 80. Тел. 8-950-98-15-988

Отвечу всем

Мне 44 года, казах, инвалид 2-й группы. Вдовец, двое детей. Ищу спутницу жизни от 29 до 49 лет любой нации и друзей по переписке. Люблю природу, рыбалку, путешествия, вожу машину. Чистоплотный, имею свой дом, огород, хозяйство. Пишите, отвечу всем.

Адрес: Тайшаеву Евгению, 416410, Астраханская обл., п. Лиман, ул. Октябрьская, д. 14. Тел.: 2-34-65 (дом.), 937-125-37-74 (сот.)

Люблю спорт

Надеюсь встретить мужчину, который любил бы спорт и меня. Мне 53 года, рост 167 см, вес 61 кг, беленькая. Работаю, занимаюсь спортом.

Валентина, Волгоград, тел. 8-960-894-50-39

Где вы, родные?

Хочу через нашу газету найти родных: мою тетю, Нину Андреевну Сайбатулину (девичья Бакланова), которая жила в Перми. У тети двое детей – Рая и Гена. Буду рада найти дядю, Ивана Андреевича Бакланова, о котором давно ничего не известно.

Адрес: Марковой Ольге Сергеевне, 460050, г. Оренбург, ул. Новая, д. 12-2, кв. 52

Добрая и заботливая

Невысокая вдова, добрая, заботливая и активная, без особых проблем. Познакомлюсь со свободным вдовцом от 64 лет, несудимым, равнодушным к алкоголю, ответственным и добрым. Желательно из Мурманска или области, Бологого, Валдая или Новгорода.

Адрес: Литвиновой, 183031, г. Мурманск-31, до востребования. Тел. 8-953-752-08-72

Встретим нашу осень

Нехорошо быть человеку одному... Причем в любом возрасте. Но особенно остро ощущаешь одиночество на закате своей жизни. Как хочется встретить порядочного человека без вредных привычек! Мне 62 года (167-70), жильем обеспечена.

Адрес: Людмиле, 73020, г. Херсон, ул. Ильича, д. 82А, кв. 39. Тел. 8-0552-29-05-53

Вместе справимся с одиночеством

Мне 65 лет, рост 158 см, средней полноты. Добрая, внимательная. Хочу встретить мужчину, который устал от одиночества, без вредных привычек и жилищных проблем, от 65 до 70 лет. Буду хозяйкой и помощницей по дому, даче (если есть) и верной подругой. Желательно из Москвы или Подмосковья.

Адрес: Интизаровой Тамаре, 111141, г. Москва, до востребования

Мечтаю о семье

Мне 48 лет, инвалид 2-й группы, невысокого роста, живу с родителями. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной, можно с ребенком, желательно православной, из Западной Сибири. Из мест лишения свободы, имеющих вредные привычки прошу не беспокоить.

Томская обл., тел. 8-913-111-13-39

С надеждой и любовью

Судьба так распорядилась, что я осталась одна (вдова). Хочется встретить интеллигентного, самостоятельного, честного, щедрого и светлого человека. Вдовца, родного по духу, 65-75 лет, без жилищных и материальных проблем, который живет с надеждой на будущее, верой и любовью.

Адрес: Валентине, 450105, Башкортостан, г. Уфа, а/я 188. Тел. 8-919-148-76-89

Познакомлюсь с добрым и честным

Мне 56 лет (170-80), работаю. Хотела бы познакомиться с честным, добрым мужчиной 55-60 лет. Живу в небольшом городе.

Ленинградская обл., тел. 8-909-587-47-15

СИЛЬНО ПОХУДЕЛА

Мне 61 год, 2 года назад была операция по поводу рака желудка 2-й стадии. Теперь желудка и 1/3 пищевода нет. Похудела на 28 кг, от 74 кг осталось 48. Ем неплохо, прошла химиотерапию. Подскажите, что делать!

Адрес: Хусаиновой С.Т., 453020, Башкортостан, с. Кармаскалы, ул. Полевая, 10

РАК И ГЕПАТИТ

Дорогие люди, помогите моей мамочке! У нее рак молочной железы. На данный момент диагноз такой: лимфостаз правой верхней конечности после лучевой терапии. Когда я была беременна, узнала, что у меня гепатит С. Помогите, пожалуйста, если у кого есть опыт лечения!

Адрес: Волковой Надежде, 215805, Смоленская обл., г. Ярцево, пр. Металлургов, д. 15, кв. 64

ОТСЛОЕНИЕ СЕТЧАТКИ

У дочери отслоение сетчатки глаза. Поможет только операция, как говорят врачи, но нам в настоящее время это не по карману. Может, кто посоветует народные средства для борьбы с этим недугом? Отзовитесь!!!

Адрес: Тужиловой Тамаре Филипповне, 393950, Тамбовская обл., г. Моршанск, ул. Кирова, д. 6, кв. 2

РАК КОЖИ И ГРУДИ

У меня рак кожи и рак груди. Было 2 операции, удалили правую грудь, прошла 7 курсов химиотерапии. Сильный лимфостаз (отек правой руки), сильные боли. Дали инвалидность 2-й группы, очень редко выхожу из дома из-за плохого самочувствия. Зрение резко ухудшилось, в печени киста, слабость. Чем лечиться?

Адрес: Ивановой Ирине Петровне, 353561, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Безымянная, д. 129 А. Тел. 8-960-482-62-46

У МУЖА ТУБЕРКУЛЕЗ

Муж болен туберкулезом, открытая форма. Как уничтожить туберкулезные палочки? Кто-нибудь, напишите свои рецепты, если сталкивались с такой болезнью! Таблетки не помогают. Очень жду помощи.

Адрес: Лысенко Татьяне Анатольевне, 681070, Хабаровский край, Комсомольский район, с. Пивань, Совгаванское шоссе, 18

ОПЕРАЦИЮ НЕ ПЕРЕНЕСУ

Заключение врачей: периферическое образование правого легкого, вероятнее всего аденокарцинома. Рекомендована операция. Что можно сделать без операции? Есть ли народные средства? Мне 73 года. С моим сердцем и сахарным диабетом операцию не перенесу. Что можно сделать? Помогите, пожалуйста!

Адрес: Жукову А.Я., 628414, Ханты-Мансийский автономный округ, Тюменская обл., г. Сургут, ул. Крылова, д. 5, кв.74

КТО ПОБЕДИЛ ГЕРПЕС?

Жене 71 год, у нее герпес. На голове с правой стороны от глаза и почти до затылка взбугрилась кожа, вроде коросты. Как будто полоса бугристая идет к шее. Была температура, болела голова. Все очень чешется. Лежала в стационаре, мазали зеленкой. Один терапевт сказал, что будет чесаться полгода, а прошло уже 8 месяцев, но зуд не проходит. Да и на глаз влияет, давит, зрение стало хуже. В областной клинике сказали, что так будет до конца жизни. Так ли это? Что за болезнь, чем и как ее лечить? Помогите, пожалуйста!

Адрес: Быковым, 624286, Свердловская обл., г. Асбест, п. Малышева, ул. Советская, д. 2а, кв. 8

БОЛЕЮ ВМЕСТЕ С МУЖЕМ

Мужу всего 54 года, у него гастрит с повышенной кислотностью. Уже 4-й год мучают постоянные поносы, он задыхается от отрыжки. Сейчас еще изжога, бурчание. Сидим оба на диете, исключили жирное, жареное, алкоголь не употребляем. Еще, может, кто сталкивался с такой напастью, как холецистит, панкреатит. У меня болит правое подреберье, будто в боку кирпич висит. Анализы в норме, только холестерин немного повышен и угол печени острый. Камней нигде нет. Часто тошнит и температура 37,1, проходит лишь ненадолго. Пью травы, а в больнице прописывают только успокаивающие средства. На вас одна надежда. Кто вылечил такие болячки своими силами?

Адрес: Ромашкиной Жанне Вячеславовне, 442370, Пензенская обл., Мокшанский р-н, с. Озерки, ул. Озерская, д. 20

ЗАМУЧИЛА ГИПЕРТОНИЯ

Много лет у меня гипертония и, кроме таблеток, ничего не помогает. Полгода пила калину, о которой много раз писали, но никаких сдвигов. После лечения аппаратом так сильно стало подниматься давление, что только «скорая» его сбивает. Поделитесь опытом, подскажите, как справиться с гипертонией! Я начинаю впадать в отчаяние, хоть и оптимистка по натуре.

Адрес: Степанчук Любови Павловне, 347360, Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. Пионерская, д. 107, кв. 38

БЕСПОКОЯТ 3 БОЛЯЧКИ

Болят руки, пошла деформация суставов на указательных пальцах. Без очков (они у меня +2,5) не вижу, а в очках болит голова и поднимается артериальное давление. Мучает изжога почти на все продукты. А начиналась она несколько лет назад из-за чая (гастроэнтеролог очень удивился). Прошу помощи.

Адрес: Ковалевой И.Н., 403343, Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Серафимовича, д. 1, кв. 21. Тел.: 8-904-416-39-93, 8-919-540-72-81

ПРОШУ СОВЕТА У ЖЕНЩИН

У меня женские болезни – эндометриоз, миоматозные узлы, опухоль яичника. Как делать свечи из пчелиных продуктов, как приготовить настойку из одуванчиков? Милые дамы, дайте совет! Еще шум в голове с левой стороны.

Адрес: Аюповой Фарзуне Михтаховне (для Гали), 450000, Башкирия, г. Уфа, ул. Островского, д. 13

ДАВНО БОЛИТ ЯЗЫК

Я пенсионерка, пишу в надежде, что люди добрые откликнутся. У меня болит и жжет язык, на нем белый налет. Антибиотики и другие лекарства не помогают. Страдаю давно. Да хранит вас всех Бог!

Адрес: Даровских Александре Ивановне, 429700, Чувашия, п. Ибреси, ул. Энгельса, д. 63, кв. 7

ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Мне 62 года, уже 6 лет болею. Можно сказать, как пошла на пенсию, так и началось: и желудок, и поджелудочная дали сбой. У меня хронический панкреатит. Постоянные боли, тошнота, таблетки не помогают. Надеюсь на добрых людей. Кто вылечил этот недуг?

Адрес: Шилиной П.Н., 623101, Свердловская обл., г. Первоуральск, ул. Емлина, д. 16а, кв. 46

ИНСУЛЬТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

У меня церебральный атеросклероз и парализация левой стороны (инсульт). Передвигаюсь по комнате еле-еле на ходунках. Левая стопа все время встает на бок, из-за чего я падаю. У кого такое было и как восстановиться? Я пью лекарства, натираюсь гелем с пчелиным ядом, и пальцы руки стали немного шевелиться, но в целом рука не работает. Мне 82 года, ветеран труда. Очень прошу помочь.

Адрес: Федоровой Галине Сергеевне, 410060, г. Саратов, 1-й Сиреневый пр., д. 40

НЕРВНОЕ ИСТОЩЕНИЕ

Болею уже 2 года. Сильное нервное истощение, депрессия, тремор всего тела. Врачи помочь не могут. Подскажите, пожалуйста, как вылечиться! Очень плохо себя чувствую.

Адрес: Ивановой Татьяне, 456317, Челябинская обл., г. Миасс, ул. Уральская, д. 193, кв. 54

ПОМОГИТЕ СЫНУ!

У сына была сильная травма, перелом костей таза. Кости срослись, но после травмы недержание мочи и никакое лечение не помогает. Одна надежда на вас, на ваши народные средства! Сыну 30 лет, он ходит в памперсах. Буду молиться за всех, кто сможет нам помочь.

Адрес: Чатиевой Ольге Филипповне, 156005, г. Кострома, ул. Подлипаева, д. 19, кв. 36. Тел. 8-910-195-49-43

БЕДА С ГЛАЗАМИ

Пожалуйста, посоветуйте, как справиться с гемофтальмом (кровоизлиянием) на фоне миопии! Кровоизлияние случилось на остановке автобуса, когда ждала его почти час.

Адрес: Ларисе Степановне, 352803, г. Туапсе, а/я 377

КАК БОРОТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ?

Пишу вам с надеждой. У меня системная склеродермия, синдром Рейно, полиартрит. У кого такие же болезни, как вы с ними живете и боретесь? Можно ли наружно применять фракцию АСДЗ, хвойный экстракт или скипидарные ванны?

Адрес: Даниловой А.Ю., 633209, Новосибирская обл., г. Искитим, ул. Карьер Цемзавода, д. 12, кв. 1

КАК ЖИТЬ БЕЗ СЕЛЕЗЕНКИ?

Родственнице 30 лет, после травмы 2 года назад ей удалили селезенку. Последствие – ослаблен иммунитет. Любое заболевание протекает очень тяжело, в крови высокий уровень лейкоцитов. Очень прошу, помогите советом, если кто столкнулся с такой проблемой! У нее маленький ребенок, есть желание родить еще одного. С нетерпением жду ваших откликов!

Адрес: Петровой Надежде Васильевне, 470074, Казахстан, г. Караганда, ул. Гапеева, д. 13, кв. 46

УЗЛОВОЙ ЗОБ И КИСТА

У меня аутоиммунный узловой зоб. Пила китайские препараты, истратила очень много денег, а толку нет. Какие анализы надо сдать и что сделать, чтобы хоть чуть-чуть стало лучше? В левой доле признают кисту, а меня всегда мучает щитовидка справа. Очень жду ответа.

Адрес: Жуковой Татьяне Александровне, 670009, г. Улан-Удэ, ул. Родина, д. 5-2, кв. 32

БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

У меня колит с геморроем. Уже устала принимать слабительные, а какое необходимо питание, я не знаю. В кишечнике всегда жар – говорят, что это воспаление ободной кишки, а лекарство не выписывают. Как помочь своему кишечнику без слабительных? Не хожу в туалет по несколько дней. И еще у меня эрозия желудка, повышенная кислотность. Что делать? Откликнитесь! Буду молить Бога, чтобы дал вам здоровье.

Адрес: Паниной Н.Н., 456668, Челябинская обл., г. Копейск, п. Октябрьский, ул. Ленина, д. 25, кв. 47

ЖАР В НОГАХ

В мае 2006 года у меня начали сильно «гореть» подошвы обеих ног. Как будто хожу по горячим углям. Спать не мог, работать тоже, ноги постоянно держал в воде. Даже зимой в 20-градусный мороз хожу в ботинках на босую ногу. Обращался к сосудистому хирургу, но диагноз поставить не смогли. В данный момент жар с болью поднимаются выше колен. Яблочный уксус не помогает. Кто сталкивался с такой болезнью, помогите! Делая добро другим, вы делаете добро и себе.

Адрес: Николаю, 644099, г. Омск-99, Главпочтамт, до востребования предъявителю паспорта 5203 № 843784

МАМА КРИЧИТ ОТ БОЛИ

Маме 75 лет, в сентябре 2009 года у нее был второй инсульт. Он повлиял на зрение, слух и нервную систему. Дали 1-ю группу инвалидности. Состояние тяжелое, с трудом передвигается. Плохо работает кишечник, и особенно плохо с сосудами. В голове страшные шумы, сильнейшие спазмы. Вызываем «скорую» через день, но врачи говорят, что бессильны. Пробуем рецепты из «Лечебных писем», всевозможные настои трав, мама ест много фруктов. Раньше было хоть чуть-чуть легче, а теперь ничего не помогает. Дорогие мои, помогите снять спазмы и шум в голове! Моя мамочка кричит от боли.

Адрес: Мишкаревой Надежде, 655017, г. Абвкан, ул. И. Ярыгина, д. 26, кв. 27

АТРОФИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ

Ставят неутешительный диагноз – фундальный атрофический гастрит. Прошу откликнуться тех, кто смог вылечиться. Буду благодарна за любые советы.

Адрес: Беляевой Любови, 461201, Оренбургская обл., п. Новосергиевка, ул. Первомайская, 64

ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ

Прошу вас подсказать рецепт, чтобы вылечить опоясывающий лишай. Внучка заболела. Курс лечения в больнице ей проведут, а что дальше? Когда она могла подхватить болезнь, мы не знаем. В контакте с животными не была, в доме все в порядке. Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании.

Адрес: Кожевниковой Любови Николаевне, 614520, Пермская обл., Пермский р-н, п/о Култвево, д. Мокино, ул. Заречная, 2

НЕ ПРОХОДИТ ЛАРИНГИТ

Прошу откликнуться тех, у чьих детишек или у них самих в раннем возрасте был ларингит. Внучке 3,5 года, болеет с 1,5 лет. Из больницы не выходит, уже закололи ребенка, а болезнь повторяется. Очень надеемся на вашу помощь. Всем доброго здоровья!

Адрес: Ермоленко Нвтвлье Викторовне, 347750, Ростовская обл., Зерноградский р-н, ст. Мечетинская, пер. Шолохова, д. 46, кв. 1

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ РЕБЕНКА?

Сыну 2 года, с 2,5 месяцев он страдает запорами. В туалет не ходит по 4-5 дней, потом я ему ставлю клизму. Поставили диагноз дисбактериоз. Помогите, пожалуйста, если кто-то смог вылечить маленького ребенка народными средствами от запора и дисбактериоза.

Адрес: Братчиковой Марине Викторовне, 617816, Пермский край, Чернушинский район, п/о Бедряж, д. Андроново

ХОЖУ С ПАЛОЧКОЙ

Находилась на обследовании в Институте сердца, поставили диагноз атеросклероз, патология позвоночной артерии. Сердце и холестерин в норме. Врачи отказались делать мне операцию. Если кто сталкивался с таким состоянием, напишите, пожалуйста.

Адрес: Охотниковой Любови Михайловне, 614007, г. Пермь, ул. Горького, д. 65, кв. 108

ТЯЖЕЛЫЙ СТОМАТИТ

Внучке 3,5 годика, с года болеет стоматитом. Болезнь протекает с высокой температурой, болячки не только во рту, но и по всему лицу. Она их расчесывает. Лечили антибиотиками, но болезнь возвращается. Посоветуйте, пожалуйста, чем лечить ребенка, чтобы лекарство было эффективным и безвредным.

Адрес: Свинцовой Татьяне Леонидовне, 109462, г. Москва, Волгоградский пр., д. 68, корп. 1, кв. 3

КТО СПРАВИЛСЯ С МИАСТЕНИЕЙ?

Очень прошу откликнуться тех, кто справился или знает, как справиться с миастенией (болезнью мышц), нарушением глотательной функции.

Адрес: Доманской Татьяне Елисеевне, 684007, Камчвтский край, г. Елизово-7, ул. Завойко, д. 101А

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебныв письма» №15 (201)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газвта зарегистрирована Министерством Российской Федврации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Рвгистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22 09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплвкс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 21.07.2010.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 680 000 зкз.
Заказ № ТД-2887 Цена свободная

